۱۹۸۲
۲۲۷۸
محمّدیات

بسم اللہ الرحمن الرحیم

دیباچہ

الٰہی تجھسے ہی عالم کو ہے قرار و ثبات ۔ تو ہے مفرح ذات اور ہے ممد حیات

ترا رسول ہے حامیٔ صحت ادیان ۔ رہیں اوسکی ذات پہ لاکھوں درود و صلوات

بعد حمد و صلوٰۃ کے سراپا عصیان بندہ زبدۃ الحکما حکیم احمد علیخان اڈیٹر و پروپرائٹر رسالہ تکمیل الحکمۃ لاہور عرض پرداز ہے کہ جب سے مینے میدان تجربہ مین قدم رکھا ہے اور شریف فن طب کے ذریعہ خلق اللہ کی خدمتگزاری کا بیڑا اوٹھایا ہے برابر دیکھتا ہون کہ ہر سال کم و بیش مرض کا دورہ رہتا ہے کوئی سال ایسا نہین گزرتا جو وبائی امراض سے محفوظ رہا ہو۔ بڑی جد و جہد سے دریافت کرنے پر معلوم ہوا کہ اسکے اسباب مختلف ہین۔ مثلاً

آبادی کی کثرت

قاعدہ کی بات ہے کہ آبادی کو جسقدر قدامت حاصل ہوتی جاتی ہے اوسیقدر آبادی کی ترقی پائی جاتی ہے۔ آبادی کی کثرت بذات خود تو مخل صحت نہین بلکہ مکانون کی تعمیر و ترتیب اس

کوئی نہ رہا۔ تحقیقات کرنے پر معلوم ہوا کہ جب سے اس علاقہ مین نہرین جاری ہوئی ہین اور کھیتی باڑی بکثرت ہونے لگی ہے ہر سال مرض کی یہی شدت رہتی ہے۔ پیداوار تو بیشک بڑھتی جاتی ہے مگر کہانے والے گھٹتے جاتے ہین۔

پنجاب مین **ساندل بار** ایک مشہور ملک ہے۔ پنجاب مین ماجہے کے لوگ طاقت بدنی و قوت جسمانی مین مشہور ہین مگر ساندل بار کے لوگ اون سے کئی درجے زیادہ تنومند و قوی الجثہ ہوتے ہین۔ یہان تک کہ بار کی عورتین ماجہے کے مردون پر فوق رکھتی ہین۔ بار کا ملک ایک خشک قطعہ زمین پر واقع ہے۔ یہان کے لوگ صنعت و دستکاری مین بہت کم دستگاہ رکھتے ہین اونکا مشہور پیشہ مویشی پالنا ہے انہی کے دودھ اور گھی پر انکا گزارہ ہے۔ یہہ لوگ اپنے مویشی کو ساتھہ لیکر دور دور جنگل جایا کرتے ہین اور جہان گہاس چارہ بکثرت پاتے ہین وہین قیام کرتے ہین۔ انکے آب نوشی کے جاہات کچے اور بہت گہرے ہوتے ہین۔ اس بے سرو سامانی کی معاشرت مین انکی صحت ایسی عمدہ تہی کہ وبائی امراض کا کبھی اونمین نام و نشان تک نہین سنا جاتا تہا۔ لیکن اب حالت بالکل برعکس ہے۔ ہمیشہ یہہ لوگ بخار اسہال پیچش وغیرہ مین مبتلا رہتے ہین۔ انکی یہہ حالت اوس زمانہ سے تبدیل ہونی شروع ہوئی ہے جب سے کہ وہان نہرین بکثرت جاری ہوئی ہین اور پیداوار بکثرت ہونے لگی ہے۔ کثرت پیداوار کی یہان تک نوبت پہونچ گئی ہے کہ فصل ربیع جو ابتدائے بیساکھہ مین کٹ جاتی ہے اوسکا ناج اخیر اساڑھ تک تین پونے تین مہینے مین بمشکل اوٹھا سکتے ہین۔ کثرت پیداوار سے ان لوگون کو گھی دودہ وغیرہ کی نسبت بیشک بہت زیادہ فایدہ ہے لیکن یہہ آئے دن کی تکلیفین اوس فائدہ کے مقابلہ مین نہایت ہی شدید نقصان رسان ہین۔

کثرت پیداوار سے جو نقصان اونکو برداشت کرنا پڑتا ہے اسکے علاوہ اونھین ایک اور مصیبت کا بھی سامنا رہتا ہے اور وہ یہہ ہے کہ چونکہ یہان جابجا کا پانی کمیاب ہے اسلیئے یہہ لوگ ضرورت کے وقت نہرون کا پانی بے تکلف پی لیتے ہین اور گمان کرتے ہین کہ نہرون کے خراب پانی سے انکو یہہ تکلیفین عائد ہوتی ہین۔ چونکہ یہہ لوگ علم حفظان صحت سے واقف نہین لہذا نہر کے پانی پر الزام لگاتے ہین حالانکہ نہر کا پانی سب سے افضل و بہتر ہے۔ اگر اسکو خراب کیا تو خود اونھی کے ہاتھون نے۔ کیونکہ جس گھاٹ سے وہ پانی پیتے ہین وہین نہاتے دھوتے ہین۔ گائے بھینسین بھی وہین پانی پیتی اور نہاتی اور لیٹ لیٹ کر پانی کو خراب کرتی ہین اور اسی پانی مین گوبر و پیشاب کرتی ہین اگر اس علم سے وہ واقف ہوتے تو پانی کی ہرگز شکایت نہ کرتے بلکہ خود اپنے تئین ملامت کرتے کہ وہ کیون مویشیون کے ساتھہ ملکر اونکی سی حرکتین کرنے لگے کیون اپنے لئے علیحدہ گھاٹ تجویز نہ کیا۔ علاوہ اسکے علم حفظان صحت سے بیخبر ہونے کی وجہ سے مونھین یہہ معلوم نہین کہ نہرون کا پانی بذات خود مضر صحت نہین۔ بلکہ کثرت انہار سے زمین کی خاصیت بدل گئی ہے پہلے خشک تھی اب ہمیشہ مرطوب رہتی ہے۔

یہی حال **ضلع سرسہ** کا ہے پہلے یہہ ضلع خوبی آب و ہوا اور صحت و تندرستی کے لئے مشہور تھا یہان تک کہ دور دور سے بیمار یہان تبدیل آب و ہوا کے لئے آیا کرتے جب سے یہان کثرت سے نہرین جاری ہوئی ہین اور پیداوار بکثرت ہونے لگی ہے حالت بالکل بدل گئی ہے۔ ہمیشہ لوگ تپ خصوصاً تپ دق اسہال پیچش وغیرہ امراض مین مبتلا رہتے ہین۔

ماجھے کے سکھہ کسی زمانہ مین سپہگری مین مشہور تھے اور سب چھوٹے

بڑے کو جنگی ملازمت کا شوق تہا اور اپنے آبائی پیشہ کاشتکاری کو چھوڑ بیٹھے تھے۔ جب نہرین جاری ہوگئین اور پیداوار کی قیمت بڑھ گئی تو وہ جنگی ملازمت کا شوق جاتا رہا اب بالکل نوکری پسند نہین کرتے اور کاشتکاری پر جان دیتے ہین جسکا نتیجہ یہہ ہے کہ اب اونکی وہ طاقتین و قوتین نہین ہین اور وہ ولولے اور جوانی کے جوش جاتے رہے (اور یہہ امر مسلم ہے کہ کمزوری مورث امراض ہے)، اب سکھہ لوگ قومی مدارس و کالج قایم کرکے ترقی تعلیم سے بہرہ یاب ہورہے ہین جو صریحًا آرام طلبی و کمزوری کی دلیل اور کثرت پیداوار کا نتیجہ ہے۔

اس بیان سے یہہ غرض ہے کہ گورنمنٹ نے جو ترقی پیداوار کے اسباب یعنی انہار وغیرہ مہیا کیئے ہین اسمین رعایا اور گورنمنٹ دونون کے فواید مشترک ہین مگر گورنمنٹ کا پلہ جہکا ہوا ہے۔ پس اگر گورنمنٹ سے ہم یہہ سفارش کرین کہ وہ اپنا فایدہ ترک کرکے نہرین بند کردے تو یہہ ہماری نادانی ہے جسنے کروڑہا روپیہ صرف کیا وہ اوس روپیہ سے فایدہ اوٹہانے کی مستحق ہے۔ رعایا کو بہی ہم اوسکے حقوق سے محروم رکہنا پسند نہین کرتے۔ وہ طرح طرح کے ٹیکس ادا کرتی ہے۔ وہ اپنے حقوق کو چھوڑ نہین سکتی۔ اس بیان سے لازم آتا ہے کہ جس طرح دونون یعنی گورنمنٹ اور رعایا ان چیزون سے جو مضر صحت ہین برابر فایدہ اوٹہاتے ہین تو دفع مضرت مین بہی دونون کو مساوی کوشش کرنی چاہیے۔ ہم دیکہتے ہین کہ گورنمنٹ اپنا فرض برابر ادا کررہی ہے اور اوسنے حفظان صحت کا کافی بندوبست کر رکہا ہے۔ محکمہ حفظان صحت کے ذریعہ سے جابجا صفائی و صحت کا انتظام کرتی ہے۔ مگر اس انتظام سے زیادہ تر اہل شہر بنسبت اہل دیہات کے جنکو زیادہ تر مضر صحت امور سے سابقہ پڑتا ہے فایدہ اوٹہاتے ہین۔ پس اہل دیہات کو

لازم ہے کہ گورنمنٹ کی کوششون سے بہی فایدہ اوٹھائین اور بذات خود بہی اپنی صحت
کی محافظت کی کوشش کرین - اہل دیہات کو حفظ صحت کی کوشش مین کچھہ مزید خرچ
نہین کرنا پڑتا صرف قواعد حفظان صحت سے واقفیت پیدا کرلینا اونکے لئے کافی ہے -
خواہ وہ خود اس علم کی کتابین پڑہکے واقفیت پیدا کرلین - خواہ کسی سے سن سنا کے -
گورنمنٹ کا بہی یہہ فرض ہے کہ اس باب مین اونکی اعانت کرے -

ریل

ریل بہی انتشار امراض وبائیہ کا ایک قوی سبب ہے - ایک جگہ سے جہان امراض وبائیہ
کا دورہ ہوتا ہے دوسرے تندرست مقام مین لوگ بے تکلف چلے آتے ہین کوئی روک
ٹوک نہین - کوئی تفریحی میلہ ہو یا مذہبی تقریب لوگون کا اسقدر ہجوم ہوجاتا ہے کہ اگر
ریل نہوتی تو اسکا عشر عشیر بہی دکہائی نہ دیتا - اجمیر پاکپٹن ہردوار وغیرہ مذہبی
تقریبون پر - اور دہلی مین پہول والون کی سیر - امرتسر مین بیساکہی - لاہور مین میلہ چراغان
راولپنڈی مین شاہ بری لطیف کا میلہ اور اور کئی تفریحی تقریبین ایسی تہین کہ مقامی
لوگ ہی اون سے مستفید ہوسکتے تہے مگر اب ریل دم بہر مین ایک جہان اوٹھا کر ادہر کا
ادہر رکھدیتی ہے - کثرت ہجوم سے ہوا بگڑ جاتی ہے -

علے ہذا القیاس اور بہی کئی اسباب ہین جو موجب انتشار امراض ہین - اور ان اسباب
مین روز افزون ترقی ہورہی ہے - اگر محکمجات حفظان صحت خلق اللہ کی دستگیری
نہ کرتے تو خدا جانے ابتک کیا انجام ہوتا - مگر یہہ بہی یاد رکہنا چاہیے کہ افسران حفظان
صحت کی تنہا کوشش کفایت نہین کرسکتی جبتک کہ خود باشندگان ملک جداگانہ
اور مجموعی کوشش نہ کرین عام صحت قایم نہین رہ سکتی - ہندوستانیون کی طرز

معاشرت ہی ایسی ہے کہ اگر وہ آئے دن ان بلاؤن مین مبتلا ہون تو مقام تعجب ہے
وہ اپنے ہاتھہ سے ایسے سامان جمع کر لیتے ہین جو سراسر مضر صحت ہون اور پھر کہتے ہین
کہ صحت و مرض ایک تقدیری معاملات ہین۔ یہہ نہین جانتے کہ یہہ ہمارے ہی ہاتھون
کے پیدا کئے ہوئے سامان ہین۔ نیچر اور قانون قدرت نے ہوا پانی اور زمین کو مصفا
پیدا کیا۔ ہماری بے اعتدالیون نے اونکو بگاڑ دیا۔ ہم خود ہی اون سے نقصان اوٹہاتے
ہین اور یہہ اور بہی افسوس کی بات ہے کہ ہم اس نقصان کو نقصان نہین سمجھتے۔ اسی
واسطے اوس سے بچنے کی کوشش نہین کرتے۔ تجربہ سے ثابت ہے کہ جس چیز کے فایدے
یا نقصان سے انسان واقف نہین ہوتا اوسکے حاصل کرنے یا اوس سے بچنے کی کوشش
نہین کرتا۔ جو شخص جواہرات کی قدر و قیمت نہین جانتا اوسکے نزدیک جواہرات اور
کنکر پتھر یکسان ہین وہ ہرگز جواہرات کی تمنا نہین کرتا۔ سانپ کے خواص سے بچہ واقف
نہین ہوتا اسلیئے اوسکو ایک خوب صورت جانور سمجھکر اوسے پیار کرتا ہے۔ یہی کیفیت
اون لوگون کی ہے جو قواعد حفظان صحت سے بالکل بے خبر ہین وہ اپنی لاعلمی کی وجہ سے
نہ اچھی چیز کے حاصل کرنے کی کوشش کر سکتے ہین اور نہ دفع مضرت کی پروا کرتے ہین
جب خود لوگون کی یہہ حالت ہے تو افسران حفظان صحت کی کوششین جیسی کہ چاہئین
کیونکر بارآور ہو سکتی ہین۔ وہ سڑکون۔ شارع عامون۔ اور عام نالیون اور بدررون کی
صفائی کر سکتے ہین۔ لوگون کے اندرونی معاملات سے نہ تو وہ آگاہ ہوتے ہین اور نہ اوسمین
مداخلت کر سکتے ہین۔ اس صورت مین اگر ہم یہہ کہدین کہ امور حفظان صحت پر جو روپیہ صرف
ہوتا ہے اوسکا ایک حصہ رائیگان جاتا ہے تو کچہہ مبالغہ نہوگا۔ کیونکہ سڑکون اور نالیون
کی صفائی اور چھڑکاؤ سے ظاہری آرائش اور خوب صورتی کے سوا کچہہ فایدہ نظر نہین آتا

اصلی صفائی اوسیوقت ہوسکتی ہے جبکہ اندرونی صفائی ہو۔

چہ قدر آورد بندۂ حور دیس		کہ زیر قبا دارد اندام پیس

اور یہہ اندرونی صفائی عمال صفائی کے اختیار مین نہین بلکہ خود اہل شہر کو اسکا خیال کرنا چاہیئے اور وہ خیال نہین رکہہ سکتے جبتک کہ اونکو حفظان صحت کا علم نہو اور علم حاصل نہین ہوسکتا جبتک کہ کوئی مستقل کتاب اونکے روبرو پیش نہ کی جاے جسکو وہ خود پڑہ لین یا دوسرے شخص سے سن لین۔ اگر ایسی کوشش کی جاے تو ممکن نہین کہ یہہ کوشش بیکار جاے۔ ضرور اسکا نتیجہ عمدہ ہی نکلیگا اور اس تدبیر سے افسران صحت کو خاطرخواہ مدد ملے گی اور اونکو اپنی کوششون مین بہت جلد کامیابی حاصل ہوگی۔ اس قسم کی کتابین اسکولون مین داخل ہونی چاہئین تاکہ طلبا مروجہ تعلیم کے ساتھہ حفظان صحت سے بہی واقف ہوجائین اور یہہ علم عمر بہر اونکی صحت و تندرستی کا محافظ رہے اور اونکے اون پڑہ ہمسایئے اور رشتہ دار بہی اونکے معلومات سے فائدہ اوٹہائین۔ اب بہی یہہ علم بطور اختیاری مضمون کے داخل تدریس ہے مگر جو کتاب اس علم مین درس کے واسطے منتخب کی گئی ہے وہ کل چہوٹے چہوٹے پانچ چہہ ورق ہین اور اونکے ٹوٹے پہوٹے مسایل بہی کچہہ زیادہ دلچسپ نہین۔ ایک دو اور رسالے بہی اسی فن کے میری نظر سے گزرے۔ غیر ضروری اختصار کی وجہ سے ایک طالب فن اون سے تشفی و اطمینان قلب حاصل نہین کرسکتا۔ علاوہ اسکے یہہ انگریزی سے لفظ بلفظ ترجمہ کردئے گئے ہین۔ اور یہہ بہی معلوم ہے کہ انگریزی مین اکثر وہی مسایل مندرج ہین جو یورپ کی حفظان صحت کے متعلق ہین اور یہہ بہی ظاہر ہے کہ وہ ملک سرد ہے اور برخلاف اسکے ہندوستان مین چار فصلین یعنی بہار تابستان برشگال خزان نوبت بنوبت اپنا اپنا اثر نمودار کرتی ہین بلکہ تابستان اور برشگال کا موسم

یہان بہت سخت اور خطرناک ہے۔ یہی وجہ ہے کہ یورپ اور ہندوستان کے حفظ صحت
مین زمین آسمان کا فرق ہے۔ علاوہ اسکے انمین انگریزی الفاظ بے ضرورت ٹھونس دیئے
گئے ہین حالانکہ انکا ترجمہ اپنی زبان مین بآسانی ہوسکتا تھا اور ہمارے ہموطن جو ان پڑھ
ہین یا بہت تہوڑا پڑہے ہوئے ہین اور انگریزی سے بالکل بے بہرہ ہین اون سے کافی فایدہ
اوٹھا سکتے۔ یہی وجوہات ہین جنسے عام لوگ ان رسالون سے فایدہ نہ اوٹھا سکے۔ اور
وہ خود بھی قبول عامہ کی دولت سے محروم رہے۔ علی ہذا القیاس ایسی ہی اور کئی قباحتین انہین
ہین۔ مینے ان قباحتون کو مدنظر رکھکر یہہ کتاب لکھی ہے تاکہ میرے ہمجنسون اور ہموطنون کو فایدہ
ہونچے۔ چونکہ یہہ عام صحت کے قایم رکھنے والی اور زندگی وتندرستی مین پوری پوری مدد دینے
والی ہے اسلیئے اسکا نام **ممد حیات** رکھا۔ خدا سے امید ہے کہ وہ اسکو اسم بامسمی
کرے گا۔ اسمین مندرجہ ذیل امور کا لحاظ رکھا ہے۔

اول اصل مطلب کے شروع کرنے سے پہلے مینے چند قواعد ایسے بیان کردیئے ہین جو بطور
اصول کے ہین اور جنسے حفظان صحت کی ضرورت اور فوائد اور طریق ظاہر ہوتے ہین۔

دوم ہر ایک اصل مطلب کو وضاحت کے ساتھہ بدون اسکے کہ بیفایدہ طوالت ہو درج
کیا ہے اور اوسکے ہر ایک مطلب پر بڑے خوض وتعمق کے ساتھہ مباحثہ کیا ہے۔

سوم ادویات و دیگر مصطلحات طبیہ انگریزیہ کو اپنی دیسی زبان مین بامحاورہ سلیس عبارت
مین ترجمہ کردیا ہے تاکہ ہمارے ہموطن اونکے فواید سے محروم نہ رہین۔ مگر ایک دفعہ اصل انگریزی
کو بھی بریکٹ مین لکھہ دیا ہے۔

چہارم حفظان صحت کے متعلق جو قواعد حکماے یورپ نے تجویز کئے ہین وہ سب اخذ کرلئے
ہین انکے ضمن مین وہ مسایل بھی بیان کئے ہین جو موسم اور ملک کے لحاظ سے مینے بذات خود

تحقیق کئے اور اس تحقیقات کا عمدہ موقع اسوجہ سے مل گیا کہ بحیثیت طبیب مجھے لاہور کے اکثر گلی کوچون اور گھرون مین جانے کا اتفاق ہوا۔ کبھی کبھی قصبجات و دیہات دور دراز مین جانے کا بھی موقع ملا۔ ہر جگہ کی جو کیفیت حفظان صحت کے متعلق دیکھی اور جو حسن و قبح نظر آیا بے تامل درج کر دیا۔ علاوہ اسکے اس سے پیشتر کہ مین کتاب لکھنی شروع کرون مینے اپنے رسالہ تکمیل الحکمۃ کے ذریعہ ایک اشتہار شایع کیا جسکا خلاصہ یہہ تھا۔

"ممکن ہے کہ حفظ صحت کے متعلق بہت سے حالات ایسے ہون جو ابھی میری نظر سے پوشیدہ ہون۔ کیونکہ مین یہہ دعوے نہین کرسکتا کہ مین پنجاب کے کل قصبجات و دیہات کے حالات سے واقف ہو گیا ہون۔ اسلئے مین معاونین رسالہ تکمیل الحکمۃ اور اپنے معزز کارسپانڈنٹون اور اپنے واجب التعظیم ہم پیشہ ہمعصرون سے اور اخبارات کے ایڈیٹرون سے درخواست کرتا ہون کہ وہ اپنے اپنے مقامی حالات سے مطلع فرما دین کہ وہان حفظ صحت کی نسبت کیا کیا انتظام ہو رہے ہین اور انتظام مین کیا کیا نقص باقی ہین اور اونکی اصلاح کس طرح ہو سکتی ہے۔ جب مجھے یہہ حالات معلوم ہو جاوینگے تو مین مناسب موقع پر اونکا ضروری انتخاب کرکے درج کتاب کرونگا۔"

اس اشتہار کا یہہ اثر ہوا کہ اکثر اصحاب نے نہ صرف پنجاب سے بلکہ بعض اور مقامات سے بھی میری کافی امداد کی اور وہ میرے شکریہ کے مستحق ہوئے۔ بس اس کتاب کو ہندوستانیون کی حفظ صحت کی مجموعی تحقیقات کا عمدہ نتیجہ سمجھنا چاہیے۔ اور یہہ انتہا درجہ کی تحقیقات ہے جو ایک ہندوستانی طبیب کرسکتا ہے۔

ممد حیات مین کیا کیا مضامین ہین اور ان سے حفظان صحت کو کسقدر مدد

مل سکتی ہے

مین ایک مختصر فہرست پیش کرتا ہون جس سے ناظرین بسہولت اندازہ کرلینگے کہ اس کتاب مین کن کن مضامین پر بحث کی گئی ہے۔ اور یہہ بہی واضح ہوجائیگا کہ ممد حیات مین کیا کیا خاص خوبیان ہین جنکے لئے یہہ اپنے ہم فنون سے ممتاز ہے۔

تمہید

سب سے پہلے ایک تمہید ہے جسمین علم حفظان صحت کی جامع مانع تعریف ہے اور اسی کی ذیل مین چند فوائد بیان کئے گئے ہین جو حفظان صحت کے متعلق نہایت کار آمد ہین مثلاً **بیماری** مین اولاد کی کمی ہوتی ہے۔ دیکھئے یہہ کتنا بڑا نقصان ہے جو قواعد حفظان صحت کی عدم پابندی سے پیدا ہوتا ہے اور جسکا اثر آیندہ کئی نسلون تک رہتا ہے **تاریخی واقعات** اسمین تبلایا گیا ہے کہ قدیم زمانہ یعنی بنی اسرائیل کے زمانہ سے آجتک حفظان صحت کے اصول مذہبی یا اور کسی پیرایہ مین استعمال مین آتے رہے ہین یونانی حکمانے بہی ان اصول کی رعایت کی سخت تاکید کی ہے۔ ہندو و مسلمان بہی انکی رعایت مقدم سمجھتے ہین انیسوین صدی کے اوائل مین یورپ کی مہذب اقوام نے اسکی طرف زیادہ تر توجہ کی اور کئی قانون پاس کرائے جو اسوقت ہندو انگلینڈ دونون مین مروج ہین ہر ایک صوبہ مین حفظان صحت کے محکمے قایم ہوئے **زمانہ حال** و سابق کی حفظان صحت کا مقابلہ۔ اسمین تبلایا گیا ہے کہ سلاطین بالخصوص سکہون کے عہد مین پنجاب علی الخصوص لاہور مین اسباب حفظ صحت و صفائی کی کیا حالت تہی اور گورنمنٹ انگلشیہ کے عہد مین کیا صورت ہے اور ۱۸۶۸ء سے یعنی جب سے محکمہ حفظان صحت قایم ہوا اسنے کہان تک ترقی کی **انگریزون** اور ہندوستانیون کی حفظ صحت کا مقابلہ۔ اسمین تبلایا گیا ہے کہ حفظ صحت کے متعلق ہندوستانیون پر اگر ذرا سا بہی تشدد

کیا جائے تو وہ جلا اوٹھتے ہین کہ ہمپر ظلم ہوا - جالندہر اور ضلع شاہپور اور ہردوار کے
معاملے بطور شہادت پیش کیئے ہین - برخلاف اسکے انگریز بڑی خوشی سے ہر ایک امر کو
تسلیم کرلیتے ہین حتے کہ سلطنت کو بہی اسکے منظور کرنے مین عذر نہین ہوتا گو کیسا ہی شاہی
کام مین حرج ہو - اسپر بہی چند مشاہدات لکہے گئے ہین ہندوستان اور انگلستان
کی صحت کا مقابلہ - حفظان صحت مین رعایا کو بذات خود توجہ کرنی چاہیئے - اسمین دکہایا
گیا ہے کہ گورمنٹ نے اپنی چونگی کی مستقل آمدنی جو سلاطین ماضیہ کے زمانہ مین سلطنت کا
مال تصور کی جاتی تہی امور حفظ صحت کے لیئے وقف کر دی اب رعایا کو لازم ہے کہ خود بہی
اپنی صحت کا انتظام کرے حفظ صحت کا علم کیونکہ حاصل ہو سکتا ہے - اسکا جواب
یہی ہے کہ رعایا خود اس طرف توجہ کرے تو بہتر ہے ورنہ قانوناً مجبور کرنا چاہیئے کیونکہ وہ
خود دیدہ و دانستہ خودکشی کرتی ہے - مگر پہر بہی مناسب طریقہ یہی ہے کہ کسی مہذب طور
سے اوسکو ادہر متوجہ کیا جاوے - آزادی صحت کی موید ہے - صاف پانی پر
بہی صحت کا مدار ہے انسان دوسرے حیوانات کی نسبت کیون زیادہ بیمار ہوتا ہے -
اسلیئے کہ یہہ بہت بے اعتدالیان کر گذرتا ہے اور حیوان نیچر کی پیروی سے قدم باہر نہین
رکہتے بیماری کی نسبت عوام الناس کے خیالات - لوگ توہمات مین مبتلا ہین قواعد
حفظان صحت کو چہوڑ کر گنڈے تعویذ پوجا پاٹ اور منجمون کے مشورے اور حاضرات سے
وبا کا دفعیہ کرنا چاہتے ہین - اسمین بہی لاہور و بعض بلاد پنجاب کے حالات لکہے گئے ہین
حفظ صحت کے ضروری لوازم میونسپل کمیٹیون اور طبیبون کے فرائض اور
اسی پر تمہید کا خاتمہ ہے جسمین حفظان صحت کے دیگر امور پر ہوا کو ترجیح دی گئی ہے
اور ہوا کے افعال و خواص بیان ہوئے ہین - اب اصل کتاب کے مضامین شروع ہوتے ہین

مقالہ اول ہوا

دوران خون پر ہوا کا اثر **صاف** ہوا مین دم لینے کے فواید۔ صاف ہوا پھیپھڑے کی عمدہ غذا ہے **زکام** کی وجہ **بچون** پر ہوا کی تاثیر۔ اسمین ہندوستان اور انگلستان کی صحت اطفال کا مقابلہ کیا گیا ہے اور ثابت کیا گیا ہے کہ ہندوستانیون خصوصًا عورتون کے توہمات اور بے احتیاطیون سے بچے زیادہ ضایع ہو جاتے ہین **ہوا** کی نسبت عام ارا **قوت شامہ** کے ضعف کا نتیجہ **باد نسیم** یعنی اوکسیجن **باد سموم** یعنی کاربانک ایسڈ گیس۔ ثابت کیا گیا ہے کہ باد نسیم ذوی الارواح کی زندگی کا موجب ہے اور باد سموم موجب ہلاکت ذوی الارواح۔ اسپر اپنے ذاتی تجربہ سے چند شہادتین پیش کی ہین کہ کس کس طرح باد سموم کی کثرت سے موتین وقوع مین آئین **ہوا** مین سعدی اور نباتی کثافتین جنکو ان آرگی نک اور آرگی نک کہتے ہین **قصبجات** اور دیہات کی کیفیت بلحاظ آبادی وصفائی وغیرہ اسمین بہی تمامتر ذاتی تحقیقات ہے **جانورون** پر بہی جبکہ وہ تنگ و تاریک اور گرم مکانون مین رکہے جاتے ہین خراب ہوا کا اثر ہوتا ہے **تصفیہ ہوا** کا طریقہ اور یہہ دو طرح پر ہے ایک قدرتی جسکو نیچرل وینٹی لیشن کہتے ہین۔ اس سے مراد ہے ہوائی اجسام کا لطیف ہو کر پہیلنا۔ مختلف حرارتون سے اجسام ہوائی کا تحریک مین آنا۔ ہوا کی رفتار اور بارش سے بہی ہوا صاف ہو جاتی ہے۔ دوسرا مصنوعی اسکو آرٹی فیشیل وینٹی لیشن کہتے ہین اور یہہ خشک ادویات اور سیال عرقیات ادویات کے بخور سے کیا جاتا ہے اسمین انگریزی اور دیسی دونون طرح کی ادویات استعمال کی جاتی ہین **صفائی** قصبجات اور یہہ دو طرح پر ہے۔ اول **خاص حفظ صحت** (پرائیوٹ ہائجن) اسکو ہر شخص بذات خود پورا کر سکتا ہے دوم **عام حفظ صحت** (پبلک ہائجین) اسمین جیل۔ شفاخانجات

مدارس اور میلے وغیرہ کا انتظام کیا جاتا ہے اور اسمین مندرجہ ذیل امور شامل ہین موریون کا بنانا - صفائی - فرش بندی - کنوؤن کی حفاظت - خراب مقام پر عمدہ ہوا حاصل کرنے کا طریقہ - قصاب خانہ - کھٹیک - موچی - دیگر - کمہار - گوالے - سبزی فروش - میوہ فروش اور عطارون کی جماعت - قبرستان - مرگھٹ - جھیل - چھپڑ - چار دیواری - ابکاری ٹٹیون کی بناوٹ - اور چند روزہ ٹٹیان - **صفائی** کے بارہ مین چند ضروری امور جنپر کمیٹی کو عمل کرنا واجب ہے - اسمین اکثر امور اپنی ذاتی تحقیقات سے درج کیئے گئے ہین **صفائی** دیہات - دیہات کی حفظ صحت مین چند قواعد **نئے گانون** کس طرح آباد کرنے چاہئین اسمین مندرجہ ذیل امور شامل ہین - روشندان - نگھہ - کوچہ - مال مویشی کے لیئے علیحدہ کمرے گوبر - بدرو اور نالی - چھپڑ - کنوئین - درخت - جاے ضرور - ہدایات متفرقہ - زراعت کے لیئے کھاد (اسمین بھی ذاتی تحقیقات کا بہت بڑا حصہ ہے)

مقالہ دوم جاے سکونت

سکونت کے لیئے زمین کیسی ہونی چاہیئے - **اقسام زمین** یعنی معدنی - نباتی کا جہل اور مصنوعی زمین - زمین کی **خاصیت** بلحاظ جوارح - اسمین یہہ بھی ظاہر کیا گیا ہے کہ لاہور کی آبادی جنگی ضرورتون کے لحاظ سے بہت موزون ہے مگر صحت کی لیئے موافق نہین کیونکہ دریا اسکے بہت قریب ہے - اور اسکی زمین مین نشیب و فراز بہت ہین **قواعد** تعمیر مکان یعنی مکان کے لیئے زمین کیسی ہو اور مکان کس وضع کا ہونا چاہیئے اور اوسکے ارد گرد کی سڑکین کسقدر فراخ ہونی چاہئین جو ہوا کی آمد و رفت کی مزاحم نہون - مکان مین ہوا کی آمد و رفت کا بھی ضرور لحاظ رکھنا چاہیئے - کم سے کم چھوٹے مکان کی **چھت** نو فیٹ اونچی ہونی چاہیئے - اور بڑے مکان کی بارہ فیٹ -

افسوس ہے کہ پرانے فیشن کے لوگ ابتک بھی اس امر کی جانب متوجہ نہین ہوئے یکمنزلہ مکان کی چھت شاید کسیقدر اونچی کرتے ہون ورنہ دو منزلہ سہ منزلہ کی اونچائی ۶ فیٹ کافی سمجھتے ہین **ثابت** کیا گیا ہے کہ گنجان آبادی اور تنگی مکانات کے سبب تازہ ہوا شہر مین داخل نہین ہوسکتی اسکی دلیل یہہ ہے کہ کھلے میدان مین تھوڑی سی ہوا بھی ہو تو آندھی معلوم ہوتی ہے اور شہر مین سخت سے سخت آندھی کی بھی خبر نہین ہوتی۔ ہر ایک شخص جو شہر کا رہنے والا ہے اور اسکو کھلے میدان مین رہنے کا بھی گاہ گاہ اتفاق ہوتا ہے اس کیفیت کی تصدیق کر سکتا ہے۔ **ہوادار** مکانون صرف یہی شرط نہین کہ پختہ ہو بلکہ کچے مکان بھی اگر باقاعدہ بنائے جائین اور ہوا اور روشنی کے ذریعے کافی طور پر مہیا کیے جائین تو صحت مین بخوبی مدد دے سکتے ہین **روشنی کی ضرورت** مکان مین تازہ ہوا کی طرح روشنی کی بھی سخت ضرورت ہے۔ بس مکان کا ہر ایک کمرہ اس وضع پر بنانا چاہیئے کہ کسی نہ کسی وقت اوسمین دھوپ یا آفتاب کی روشنی ضرور داخل ہوجایا کرے۔ مکان کی **موریان** ایسے انداز پر پختہ بنانی چاہیئن کہ مکان کے ہر ایک غلاب کا پانی بڑے بدررو مین جا ملے۔ **صحن** بھی وسیع اور پختہ بنانا چاہئے تاکہ ہوادار ہو اور فضول پانی اور غلاظتین اوسمین جذب ہوا کرین **باورچی خانہ** ایسے مقام مین بنانا چاہیئے جہان سے سکونتی کمرے اور خوابگاہ مین دھوان نہ پہونچ سکے **غسلخانہ** مکان کے کونے پر بنانا چاہیئے اور اوسکی موری ایسی رکھنی چاہیئے جو شہر کے بدررو سے جا ملے **جاے ضرور** اسمین بڑی بڑی احتیاطین درکار ہین کیونکہ سب غلاظتون سے جو مکان مین جمع ہوسکتی ہین یہی زیادہ تر گندی غلاظت ہے اور صحت پر اسکا نہایت سخت اثر پڑتا ہے **قواعد تعمیر** مکان کے متعلق یہہ بھی بتلایا گیا ہے کہ

مکان کی صفائی کس طرح ہونی چاہیئے اور اوسمین اوگالدان کی ضرورت اور اوسکی صفائی کا طریقہ۔ آسایش کے واسطے موسم گرما مین مکان کس طرح ٹھنڈا کرنا چاہیئے اور موسم گرما مین کسطرح گرم کرنا چاہیئے۔

مقالہ سوم پانی

پانی اور غذا کی بہی ویسی ہی ضرورت ہے جیسے کہ ہوا کی۔ اسمین مندرجہ ذیل قواعد ہین کہانے کی چیزون مین کس قدر آبی اجزا ہین۔ پانی کی ماہیت اور اوصاف۔ پانی کی شناخت پانی کے ماپ تول کی مطابقت۔ حصول آب۔ بحر محیط۔ آب باران۔ آب چاہ۔ آب چشمہ۔ آب دریا۔ آب نہر۔ آب تالاب۔ تصفیہ آب۔ آب مقطر۔ آب جوشیدہ تصفیہ آب بذریعہ ادویہ یا بنگ تاب یا صافی پانی ٹھنڈا کرنیکی ترکیب۔ واٹر ورکس کے فوائد۔ جانورون کے لئے صاف پانی صاف پانی کا بیرونی استعمال۔ بیرونی صفائی کا ثبوت قانون قدرت سے۔

مقالہ چہارم غذا

غذا کی تعریف اور اوسکی ضرورت۔ اور یہہ کہ محنت کش اور آرام طلب آدمی کو غذا کی کس قدر ضرورت ہوتی ہے۔ غذای لحمیہ (البیومی نٹس) روغنی اشیا (ہائیڈرو کاربنیٹس) نشاسجیہ و شیرین غذا (کاربو ہائیڈریٹس) نمکین اجزا (سالٹس) آبی اجزا (واٹر) غذائی اجزا کی ضرورت جسپر جسم کی پرورش منحصر ہے۔ ایک نقشہ مین بیان کیا گیا ہے کہ ہمارے روزمرہ کے کہانے کی چیزون مین کسقدر آبی۔ لحمی۔ روغنی۔ نشاسجیہ اور نمکین اجزا پائے جاتے ہین۔ اشیائے خوردنی کی ماہیت اور یہہ کہ اونمین کسقدر اجزا لطیف اور کسقدر کثیف اور کسقدر مرکبہ اجزا ہوتے ہین۔ اجزائے مرکبہ کے دریافت کرنے کا قاعدہ۔ ہاضمہ کا بیان۔ لعاب دہن۔ رطوبت لبلبہ اور صفرائے ہاضمہ کو کیا مدد ملتی ہے۔ کتنی مدت مین غذا ہضم ہوتی ہے۔ غذا کی مقدار مین

مفصلہ ذیل امور کا لحاظ ضروری ہے ملک۔ پیشہ۔ جنسیت۔ عمر۔ مزاج۔ صحت و مرض۔ وزن
جسم۔ عادت اور حیثیت تناول طعام کے وقت طبیعت کا خوش رکھنا۔ صاف ستھری جگہ اور
پاکیزہ برتنون مین کھانا کھانا۔ مسافرخانون اور بازاری نانبائیون کی کیفیت۔ معمولی وقت پر
کھانا کھانا۔ کئی چیزین ملاکر کھانا مضر صحت ہے۔ غذا کو بخوبی چباکر کھانا۔ غذا کی مقدار۔ بعد
تناول طعام اختیار سکون۔ چند اشیاے خوردنی کا بیان اور اونکے عمدہ اور ناقص ہونے کی
شناخت۔ دالون کے اقسام۔ چاول اور اوسکے پکانے کی ترکیبین۔ انڈا پکانے کی ترکیبین۔
ترکاریان۔ موسمی میوے۔ مٹھائیان۔ دودہ اور جو چیزین اوس سے بنتی ہین مثلاً دہی۔ پنیر۔ کلفی
ملائی۔ روغن زرد اور اوسکی شناخت۔ چاے کے اقسام اور اوسکے پکانے کی ترکیبین۔ شراب
اور اوسکی مضرتین۔ مریض کے لئے تجویز غذا (مسافرخانون اور بازاری نانبائیون کی حالت مین
لاہور۔ دہلی اور لکھنو کا مقابلہ کیا گیا ہے۔ شراب کے خواص اور اوسکی مضرتون کی کیفیت۔ اطبا
کی حالت جو مریض کو اوسکی طبیعت کے ناموافق غذا دیتے ہین اور ٹھنڈے پانی سے روکتے ہین
یہہ سب اپنے ہی ملک کے حالات ہین)

مقالہ پنجم پوشش جسم

اسمین مندرجہ ذیل امور ہین۔ ہندوستانیون کو لباس مین انگریزون کا اتباع مناسب نہین
دستار۔ ٹوپی۔ سینہ بند۔ کمربند۔ گلوبند۔ ڈاڑہی۔ مونچہہ۔ خضاب۔ کرتا۔ پائجامہ۔ جوتی
غشک کپڑا۔ ان سب کے متعلق بیان کیا گیا ہے کہ قطع وضع اور موسمون کا خیال مقدم رکھین

مقالہ ششم ریاضت

ریاضت مین اعتدال شرط ہے۔ ترک ریاضت کے نقصان۔ ریاضت روحانی۔ ریاضت بلحاظ
عمر یعنی لڑکپن پچاس ساٹھہ برس کی عمر۔ عالم شباب۔ پیدل چلنا۔ گھوڑے کی سواری۔ بدن

کا دبوانا - جھولہ جھولنا - تیراکی (اسمین خاص لاہور کی کیفیت بیان کی گئی ہے) ریاضت مستورات (اسمین بیان کیا گیا ہے کہ مستورات پردہ نشین کے لئے مکان ایسا بنوانا چاہئے جسمین وہ ہواخوری اور ریاضت کرسکین۔ اسکی ذیل مین جالندہر کے بعض قدیم مکانون کا ذکر کیا گیا ہے) ریاضت بلحاظ موسم و ملک (اسمین تبلایا گیا ہے کہ گرم ملک اور گرم موسم مین سخت ریاضت ممنوع ہے) اوقات ریاضت۔ مقدار ورزش۔

مقالہ ہفتم غسل

غسل کو ریاضت کی ذیل مین اسلئے رکھا ہے کہ بعد ریاضت کے اسکی ضرورت ہوا کرتی ہے ہر روز ایک دفعہ کہانا کہانے سے پہلے اگر یہہ نہو سکے تو دوسرے تیسرے روز ضرور غسل کرنا چاہئے اور حسب برداشت سرد یا گرم پانی کا استعمال کرنا چاہئے

مقالہ ہشتم خواب

ایک نقشہ مین بیان کیا گیا ہے کہ ہر ایک عمر مین کسقدر سونے کی ضرورت ہے جو صحت کی موید ہو اگر اس سے کم نیند آوے تو اسکو سوء مزاجی سمجھنا چاہئے۔ خواب آور تدابیر کا بھی اسی مین بیان ہے۔

مقالہ نہم فصول اربعہ

فصول زمین اور آفتاب کی گردش سے پیدا ہوتی ہین اور یہہ چار ہین فصل ربیع۔ فصل تابستان فصل خریف۔ فصل زمستان۔ ہر ایک موسم کا اثر جداگانہ ہے۔ بتلایا گیا ہے کہ ہر ایک موسم مین کس قسم کا لباس پہننا چاہئے اور کیا کیا تدبیرین اختیار کرنی چاہئین جنسے تمام موسم صحت و سلامتی سے گزر جائے۔ انمین فصل خریف نہایت ہی شدید ہے اسمین ہوا زیادہ مرطوب ہو جاتی ہے اور حرارت آفتاب سے سڑ گل کر حیوانی و نباتی مادے متعفن ہو جاتے مین

اس موسم مین ہر ایک امر مین زیادہ تر احتیاط لازم ہے۔ اگر سچ پوچھو تو جو کچھہ اس کتاب مین لکھا گیا ہے سب اسی موسم کی نذر کرنا چاہئے کیونکہ یہی موسم ہے جو وبائی امراض کا اصل مبدا ہے۔

مقالہ دہم ہیضہ

ہیضہ کو مختلف کوائف کے لحاظ سے مختلف نام دئے گئے ہین۔ کل اطبا کا اتفاق ہے کہ یہہ ایک خاص قسم کا زہر ہے مگر اس باب مین اختلاف ہے کہ اسکی تاثیر کس طرح پر ہوتی ہے۔ اس باب مین مؤلف کا محاکمہ۔ اسکے اسباب خارجی و داخلی۔ اسکے اقسام بلحاظ شدت و خفت۔ ایک تیسری قسم ہے جسمین بعد صحت کے بیماری پھر عود کر آتی ہے۔ علامات منذرہ جنسے معلوم ہوتا ہے کہ بیمار ہیضہ مین مبتلا ہونے والا ہے۔ علامات مخصوصہ جنسے معلوم ہوتا ہے کہ بیمار ہیضہ مین مبتلا ہے کوئی ایسی بیماری نہین جو ہیضہ کے مشابہ ہو۔ ہیضہ کے نتائج اور تشریح بعد مرگ۔ تدابیر حفظ ماتقدم اسمین نہایت ہی عمدہ تدبیرین بتائی گئی ہین جو انتشار مرض اور اوسکی ترقی کے روکنے مین بہت ہی مفید ہین۔ یہہ بیان ہے بھی نہایت طویل۔ ہیضہ کے تینون اقسام کا علاج۔ اسمین انگریزی یونانی اور ویدک تینون طرح کے علاج اور متعدد نسخے بتلائے گئے ہین اور ہدایت کی گئی ہے کہ چونکہ اس بیماری کے واسطے تا حال کوئی ایسا علاج معلوم نہین ہوا جو حکمی ہو اور کسی نسخہ پر اعتبار نہین کیا جا سکتا کہ یہہ ضرور ہی مفید ہے لہذا دمبدم نسخہ بدلنا چاہیے شاید کوئی کارگر ہو جائے۔ بیمار کو جسقدر وہ سرد پانی اور ترش اشیا مانگے دیتے جائین۔ ایسے بیمارون کی عیادت و تعزیت کے متعلق عمدہ ہدایتین بیان کی گئی ہین اور عوام کے توہمات کا خوب خاکہ اڑایا گیا ہے۔

اسی فصل اپنے دوستون کی مدد سے اور اپنے ذاتی تجربہ سے جو بحیثیت ایک طبیب کے

مجھے حاصل ہوا جو کچھہ بینے اس کتاب مین لکھا ہے ممکن نہین کہ عملہ صفائی کو اوسپر اطلاع
حاصل ہو کیونکہ وہ بیرونی کاروبار کے نگران ہین اور یہہ اندرونی راز ہین - اسمین بہت سے
امور ایسے ہی بیان ہوئے ہین جنکا عمل مین لانا لوگ تو ضروری سمجھتے ہین مگر مذہبی ریفارمر
اونکو برا جانتے ہین حالانکہ یہہ عین حفظان صحت کے مطابق ہین - علی ہذاالقیاس بیشمار
ایسے امور بیان کیے گئے ہین جو حفظان صحت کی کسی دوسری کتاب مین دستیاب نہونگے
یہہ **میرے لئے موجب اعزاز** دسرمایہ فخر وناز ہے کہ یہہ کتاب افتخار حکماے
انگلستان سرآمد ڈاکٹران دوران عالی جناب فطانت انتساب جناب **ڈاکٹر سرجن**
لفٹنٹ کرنل ڈبلیو آے سی رو صاحب بہادر ایف آر سی
ایس سینیٹری کمشنر پنجاب دام اقبالہ وضاعف اجلالہ کے عہد مین مرتب ہوئی

زہے ضمیر وسیع از ہنر کن فکان واقف		خہے بیان وی اسرار علم را کاشف

ڈاکٹر صاحب کا علم وفضل خصوصاً علم طب مین اونکا تبحر ہماری تعریف و توصیف سے مستغنی
ہے اونکے کمالات آفتاب نصف النہار کی طرح روشن ہین - اونکے مزاج مین تحقیقات کا مادہ
قدرت نے کوٹ کوٹ کر بہرا ہے - فی الواقع سینیٹری کمشنری کی عہدے کو اونکی ذات حکمت
آیات سے زیب و زینت ہے - اونکے اخلاق حمیدہ واوصاف برگزیدہ تمام زمانہ مین مشہور ہین
پنجاب کا ہر ایک ادنے واعلی اونکا ممنون احسان وگرویدہ امتنان ہے - پنجاب کی خوش
قسمتی تہی کہ ایسا مشفق مہربان عالی قدر عظیم الشان کمشنر اوسکو ہاتھہ آیا جو عامہ خلائق کی
صحت کو اپنی جان سے بہی زیادہ ترعزیز رکھتا ہے -

پنجاب اوسکے فیض سے خوش جاودان رہے اوسکی بہار حکمت وتدبیر وفکر سے		فرمان پذیر اوسکا ہمیشہ آسمان رہے مثل بہشت باغ جہان بے خزان رہے

امیر کبیر ہشیر باتدبیر کیوان خدم عطارد رقم جناب مسٹر ڈبلیو ڈی ارڈ زیرو صاحب بہادر ہیڈ کلرک محکمہ حفظان صحت سلمہ اللہ تعالی بالطانہ و اکرامہ

وہ عالی نسب اور والا نژاد	دبیر خرد مند روشن نہاد
فلک پایہ والا ہمم روز بروز	رہے قایم اوسکی ہمیشہ آبرو

کی عنایت بے غایت کا بھی مجھے تہ دل سے مشکور ہونا چاہیے جنکے ذریعہ سے مجھے اکثر مضامین حفظان صحت پر اطلاع حاصل ہوئی۔ آپ بڑے خلیق رحمدل شفیق آدمی ہین اور ملاقات کرنے والون کے ساتھہ نہایت خندہ پیشانی سے پیش آتے ہین۔ آپ مین یہہ بھی ایک بڑی خوبی ہے کہ اردو زبان خوب صاف اور با محاورہ بول سکتے ہین اسلئے ہندوستانی اونکی ذات مستجمع صفات سے بیشمار فایدے حاصل کر سکتے ہین۔

عذر تاخیر

جب تسوید و تحریر کتاب معمول احمدیہ سے جو فن جراحی مین تین حصون پر مشتمل ہے فراغت حاصل ہو چکی تو خاکسار نے کتاب ممد حیات کے لکھنے کا ارادہ کیا چنانچہ اوسکے اکثر مضامین و مقاصد قلمبند بھی ہو گئے۔ اسکے ساتھہ ہی یہہ خیال پیدا ہوا کہ حفظ صحت جسمانی پر حفظ صحت روحانی مقدم ہے اسلئے کہ جبتک نفوس مزکی و مصفی ہونگے اور دل پاکیزہ ہونگا کوئی تعلیم اثر نہ کرے گی جو لوگ اخلاق کے پابند ہین اور اونکے نفوس مہذب ہین اونپر ہر طرح کی تعلیم اثر کرتی ہے اسلئے ممد حیات کے انطباع پر کتاب اسرار التصوف کا جو روحانی زندگی تازہ کرتی ہے لکھنا اور طبع کرنا مقدم سمجھا۔ الحمد للہ کہ یہہ ارادہ حسب مراد پورا ہوا۔

ممد حیات کا سال تصنیف ۱۳۰۸ھ ہے اور سال طبع ۱۳۱۲ ہجری مطابق ۱۸۹۴ عیسوی ہے۔

ممد حیات

تمہید

تعریف علم حفظ صحت۔ جن تدابیر و انتظام سے انسان و دیگر حیوانات کی صحت کو قانون قدرت کے موافق قایم کیا جاے اور حفاظت زندگی کے لئے اس قسم کے قواعد عمل مین لائے جاوین جنسے کوئی مرض ظہور مین نہ آنے پاوے۔ جسمانی اور روحانی افعال مناسب حالت پر قایم رہین۔ دفعیہ اسباب مرض کی تدابیر داخلی و خارجی کا ذکر ہو اون کو انگریزی اصطلاح مین **ہائیجن** اور طب یونانی مین **ستہ ضروریہ** اور ہماری آجکل کی مروجہ زبان مین **حفظان صحت** کہتے ہین۔ اسی علم کے ذریعہ سے قصبات و دیہات و مختلف مقامات کے حالات کے مطابق قواعد حفظ صحت تجویز کئے جاتے ہین۔ مثلاً نشیب زمین کے قصبہ کے قواعد اور ہین اور ڈہلوان یا بلند زمین پر قصبہ کے واقع ہونے سے صحت کا انتظام کچہ اور ہے۔ کوچون کی ترتیب و درستی۔ شارع عام کی صفائی۔ گندگی اور نجاست دور کرنے کے لئے بدرروں اور نالیون کا بنانا۔ صاف اور شفاف پانی کے وسایل مہیا کرنا۔ مضر اور اذیت رسان پیشون کو احتیاط کے ساتہہ عمل مین لانا۔ گورستان کو آبادی سے علیحدہ دور فاصلہ پر بنانا۔ حیوانی اور نباتی مادہ کی سڑاند اور بدبو رفع کرنے کے لئے کوئلہ۔ نمک وغیرہ دافع عفونت اشیا مہیا کرنا۔ عالمگیر اور محدود وبائی امراض کے عام اسباب کو دریافت کرنا۔ اور اونکے انتشار کو روکنا۔ مکانات کی تعمیر اور اونکی طرز عمارت کہ گرم ہی ہون اور ہوادار

اور روشن ہی جس سے بیماری پیدا ہو۔ اسی قسم کی اور بھی کئی باتین ہین جو اسی علم کی واقفیت پر منحصر ہین۔ اسی علم کے ذریعہ وہ قواعد مرتب کئے جاتے ہین جنسے ناہنجار اشخاص کو سزا دیکر عام لوگون کی صحت قایم رکھی جاتی ہے۔ ممکن الدفع اسباب کے ارتفاع سے موجودہ مرض کو کمزور کیا جاتا ہے۔ اس علم کے قواعد پر عمل کرنے سے ذاتی اصلاح و بہبودی نفس کے علاوہ زندگی کے کل معاملات عمدگی و خوش اسلوبی سے سرانجام پاتے ہین۔ غرض مرض کے روکنے اور موجودہ صحت کو قایم رکھنے کے متعلق کامل ہدایتین اس علم مین پائی جاتی ہین

علم حفظ صحت کی ضرورت

بیان مندرجہ بالا سے ناظرین نے معلوم کرلیا ہوگا کہ قیام زندگی کے لیئے یہ کیسا ضروری علم ہے۔ اور انسان کی آسودہ اور با امن زندگی پر اسکے معلومات کیسا اثر رکھتے ہین اور ہر ایک انسان کے لیئے اسکا جاننا کسقدر ضروری ہے اور زندگی کو اس سے کسقدر فوائد حاصل شایستہ و مہذب آدمی دنیا مین نہین جو صحت جیسی نعمت عظمی کا خواہشمند نہو۔ اور قیام صحت کے قواعد سیکھنے کا ارمان نرکھتا ہو۔ کیونکہ

تنگ دستی اگر نہو سالک	تندرستی ہزار نعمت ہے

صحت کے بغیر انسان کسی کام کا نہین۔ کل دنیا کے خزائن سے صحت ہی بہترین خزانہ ہے مریض آدمی کی تیمارداری سے اکثر عزیز و اقارب بھی تنگ آجاتے ہین۔ حتی کہ مائین بھی جو سب سے زیادہ پیاری ہین بیزار ہو جاتی ہین۔ مین اپنے ذاتی تجربہ سے کہتا ہون کہ مجھسے کئی دفعہ مرض کے طول پکڑ جانے کی حالت مین عورتون نے دریافت کیا ہے کہ "حکیم جی میرے بچے کی کب خلاصی ہوگی" یعنی وہ کب مریگا۔ ایسی مکروہ زندگی سے بچنے کی تدبیرین اختیار کرنا نہین دوراندیشی و عاقبت بینی ہے۔

مگر افسوس صد ہزار افسوس ہم اس علم سے بالکل غافل ہین اور اس شریف فن کی کچھ بھی
قدر نہین کرتے اور اپنی ناعاقبت اندیشی سے اس بیش بہا خزانہ کو مفت برباد کر رہے ہین۔
ہمارے ملک کے لوگون مین نہایت مہلک وبائی امراض کے بار بار اور عام طور پر پھیلنے سے
صاف ظاہر ہے کہ وہ اپنی موجودہ صحت کی حفاظت کی طرف کچھ بھی توجہ نہین کرتے۔
جو لوگ امراض مین مبتلا ہو کر اپنی زندگی تلف کرتے ہین خود اونکو اپنی غفلت اور بے توجہی
کا خمیازہ اوٹھانا پڑتا ہے۔ چونکہ ہم لوگ دیدہ و دانستہ حفظان صحت اور قانون فطرت کی
پابندی نہین کرتے اور نہ اوسکے مطابق چلتے ہین اسلئے ہمیشہ کسی نہ کسی مرض مین مبتلا
رہتے ہین اور اوسکے سبب وقوع سے سخت تر مصیبت مین گرفتار ہو جاتے ہین۔ اور اپنی
بد اعمالی کی واجبی سزا پاتے ہین اور اپنی بے اعتدالی کے عوض بہت سی تکلیفین اوٹھاتے
ہین اور پھر نہین سمجھتے کہ ہر ایک بیماری کے ظہور کا سبب صرف ہماری ہی بیوقوفی اور جہالت
ہے۔ بیماری کے ظہور سے صرف بیمار کی ذات ہی کو تکلیف نہین ہوتی بلکہ اطبا کی خوشامد
اور عطارون کی دکانون پر دوا کے انتظار اور مریض کو اوٹھانے بٹھانے کے باعث جانی دوست
اور قریبی رشتہ دارون کو بھی سخت رنج اور تکلیف اوٹھانی پڑتی ہے۔ جب بیمار آدمی معمولی
کاروبار سے معذور اور لاچار ہو جاتا ہے تو مفلسی اور بے سرو سامانی کے سبب اوسکو
خود ذاتی تکلیف تو ہوتی ہی ہے مگر اوسکے عیال و اطفال کو بھی آسائش کبھی نصیب نہین ہوتی
اگر تندرستی حاصل ہی ہو جاوے تو صحت کے بعد بھی عرصہ دراز تک وہ خود اور اوسکے
بال بچے تنگدستی کی تکلیف مین مبتلا رہتے ہین کبھی مہلک مرض کے سبب عین عنفوان شباب
مین بیمار راہی ملک عدم ہوتا ہے۔ اس حالت مین ڈاکٹرون اور حکیمون کی فیس اور دوا کی
قیمت پر تمام عمر کا اندوختہ و سرمایہ صرف ہو جاتا ہے اور آئندہ آمدنی کا وہ چشمہ بند ہو جاتا

ہے جس سے تمام کنبے کی پرورش بآسایش ہوا کرتی تھی - بلکہ مرحوم کی کمائی کے طفیل کئی لوگون کو فیض ہونچتا تھا - اب اوسکے بال بچے دوسرون کے دست نگر ہین - عورت ہمسایون کی خدمت کرکے یا چکی پیسکر پیٹ پالتی ہے - غرض بیماری کے طفیل انسان پر طرح طرح کے مصائب و آلام نازل ہوتے ہین - باوجود اسکے آدمی اسکے تدارک سے غفلت کی نیند ایسا سویا ہے کہ کبھی کروٹ ہی نہین بدلتا اور تندرستی جیسی بے بہا برکت اور عظیم الشان نعمت کو مفت مین رایگان کھوتا ہے - افسوس کہ لوگ اسکی قدر و منزلت سے بالکل غافل اور جاہل ہین اور جسقدر یہہ مفید امور ضروری ہین اوسیقدر اونکی طرف سے غفلت اور بے احتیاطی کی جاتی ہے - اگر آدمی بیماری کے وقوع سے پہلے ہی حفظ صحت کے قواعد کو اچھی طرح سے عمل مین لاوے اور قانون قدرت کا ہمیشہ پابند رہے اور قوانین حفظ صحت پر کاربند ہونا جب سمجھے تو ممکن ہے کہ تمام عمر بیماری سے محفوظ رہے - اور اپنی تمام عمر خوش حالی آسایش اور آرام سے بسر کرے - ملک اور قوم کے مطالب و مقاصد کو خاطر خواہ انجام دے - ڈاکٹرون اور حکیمون کی فیس کے ناگوار خرچ سے بچ جاوے - اگرچہ اسباب مرض کے رد کرنے مین بھی روپیہ صرف ہوتا ہے مگر یہہ ایام مرض کے نقصانات کا پاسنگ بھی نہین ہے کیونکہ جمیع قواعد صحت قدرتی کارخانجات پر مبنی ہین - قدرت نے سب سامان حفظ صحت مہیا کردیے ہین جنپر عمل کرنے سے عمر طبیعی حاصل ہوسکتی ہے۔

بیماری مین اولاد کی کمی ہوتی ہے

بیماری مین افلاس کے علاوہ اولاد کی کمی ہوتی ہے - صاحب کمشنر حفظان صحت ممالک مغربی و شمالی کی سالانہ رپورٹ ۱۸۸۸ء سے ثابت ہوتا ہے کہ جس سال بخار کی کثرت ہوتی ہے اسکے دوسرے سال پیدائش مین بہت کمی واقع ہوتی ہے - باوجود اسکے کہ ذرا دور

اور بیمار کی اولاد بہی کمزور اور دایم المریض رہتی ہے۔ اگر کچھ عرصہ تک یہی سلسلہ قایم رہے تو چند نسلون کے بعد کل قوم کمزور اور پست ہمت ہو جاتی ہے۔ پس صحت کی حفاظت نکرنے سے نقصان مال۔ نقصان نسل اور نقصان جان ہوتا ہے۔

تاریخی واقعات

علم تاریخ کے مطالعہ سے واضح ہوتا ہے کہ زمانہ قدیم سے اس علم کی طرف لوگون کا کم وبیش برابر خیال چلا آتا ہے۔ بعض اہل مذاہب نے ہی قواعد صحت کو مذہب مین داخل کرلیا ہے تاکہ عوام الناس بخوف مذہب انکو عمل مین لادین اور بیماری کے صدمہ سے محفوظ رہین بنی اسرائیل کے پیغمبر حضرت موسی علیہ السلام کے زمانہ مین یہودی قوم کے درمیان بہی حفظ صحت کے قواعد کم وبیش جاری تہے۔ ملک عرب مین بہی اس علم کو قدر کی نگاہ سے دیکھتے تہے چنانچہ پیغمبر صلی اللہ علیہ وسلم کی خدمت مین عجم کے ایک بادشاہ نے بغرض معالجہ ایک طبیب بطور تحفہ کے بہیجا مگر ایک سال کامل گزر گیا کسی نے اوسکی طرف رجوع نہ کی ناچار اوسنے بے توجہی کا سبب پوچہا زبایا ہمارے کل اصحاب خیر الامور اوسطہا پر عمل کرتے ہین جبتک اشتہا صادق نہو کہانا نہین کہاتے اور ہنوز اشتہا باقی ہو تو کہانے سے دست کش ہو جاتے ہین طبیب نے کہا کہ بس یہی صحت کا اصل اصول ہے اب میرے یہان رہنے کی کچہہ ضرورت نہین۔ اس روایت سے ثابت ہے کہ افراط تفریط کسی امر مین جایز نہین خصوصًا امور حفظ صحت کے قواعد مین نہایت مذموم ہے۔ قاعدہ اعتدال کو ہمیشہ مدنظر رکہنا قیام صحت کے لئے ایک عمدہ وسیلہ ہے۔ علی ہذا القیاس ذبیحہ کا کہانا اور مردہ جانور کا گوشت نہ کہانا۔ غسل طہارت پاکی جا آب ودیگر اشیاے نجس سے پرہیز کرنا اور اسلامی شریعت کے اور مسایل حفظ صحت کے مؤید ہین رومیون مین بہی حفظ صحت ودفع مرض کے لئے مختلف قواعد وتدابیر پائی جاتی ہین۔

یونان کے باشندے حفظ صحت کو نہایت ضروری سمجھتے تھے جسکی نگرانی کے لئے کئی دیوتے
مقدس مندروںمین مقرر کر رکھے تھے جنکی صرف اسی غرض سے پرستش کی جاتی تھی کہ وہ بیماریون سے
محفوظ رکھین اور ہر ایک بیماری کے واسطے ایک ایک دیوتا علیحدہ تھا۔ عمر طبعی تک پہونچنے اور
اور صحت قایم رکھنے کے لئے حکیم بقراط کی شب و روز یہی تعلیم و تلقین تھی کہ صاف اور کھلی ہوا
کھاؤ۔ تمام اشیا کے استعمال مین حد اعتدال سے نگزرو۔ حکیم بلوطارق کی ہدایت ہے کہ سر کو سرد
اور پانون کو گرم رکھو اور بجاے دوا کے ایک روز فاقہ کرو۔ عقلی اور ذہنی قوٰے کو معطل نہ چھوڑو۔
حکماے ہند نے بھی حسب ضرورت قواعد حفظان صحت مقرر کئے تھے اور انکو مذہبی لباس پہنایا
تھا مثلاً مردون کا جلانا۔ ہر روز غسل کرنا۔ لاش کو آخیر منزل پر پہونچانے کے بعد اشنان کرنا اور
کپڑے بدلنا۔ صاف جگہ پر چوکا لگا کر کھانا کھانا۔ تیوہارون کے دن تمام مکان کو لیپنا پوتنا۔
پرانے مٹکے اور گھڑے بدل دینا۔ لوبان۔ صندل وغیرہ خوشبودار چیزون کا جلانا وغیرہ۔ یہہ قواعد
حسب اقتضاے زمانہ کافی و وافی سمجھے جاتے تھے۔ مگر اٹھارہوین صدی کے اوایل مین مہذب
اقوام نے اس طرف زیادہ تر توجہ مبذول کی۔ اور آجتک برابر روز افزون توجہ ہو رہی ہے۔
سنہ ۱۸۳۱ء مین یورپ کے اندر وبائی ہیضہ پھیلا۔ ڈاکٹرون نے اس وبا کے اسباب دریافت کرنے
مین بڑا زور دیا اور اپنی تحقیقات گورنمنٹ مین پیش کرکے سنہ ۱۸۳۵ء مین ایک ایکٹ پاس
کرایا تاکہ لوگ مخل صحت و مضر اشیا سے محترز رہین۔ عام صحت کے بارہ مین گورنمنٹ نے
سنہ ۱۸۴۸ء مین ایک اور ایکٹ پاس کیا۔ اس اثنا مین بڑے بڑے معزز و مدبر اشخاص کی عام
کمیٹیان صحت کی حمایت مین (جنرل بورڈ ہیلتھ) اور خیرخواہان قوم مین بھی صحت کے متعلق
خاص کمیٹیان (لوکل بورڈ ہیلتھ) قایم ہوئین تاکہ حفظ صحت کے متعلق جولانی طبع سے
نئے نئے قواعد تجویز و اختراع کرین۔ ایک اور ایکٹ کے رو سے ان کل کمیٹیون کی تجویزین

تعلیم دور اندیش خاص منتخب مجمع شاہی (پریوی کونسل) کے سپرد ہوتی تہین۔ ۱۸۵۵ء مین انسداد امراض و دفعیہ اشیاء مضر صحت کے واسطے دو ایکٹ پاس ہوئے جنکے رو سے ہر ایک مقام کے منتظمان صحت کو اختیار دیا گیا کہ جو لوگ مضر صحت اشیا کا استعمال کرتے ہون پہلے اونکو بذریعہ اطلاعنامہ مطلع کردین کہ اس قسم کی چیز دِن کو ہرگز استعمال نکرین۔ اگر وہ عدول حکمی اور کم توجہی کرین تو اونکو مجرم قرار دیکر فوراً گرفتار کرین اور جوابدہی کے واسطے مجسٹریٹ کے پیش کرین۔

ہمارے ملک مین بہی چند غیر مکمل قواعد حفظ صحت کتب طبیہ مین درج تہے مگر وہ صرف زینت کتب ہی تہے اونکے اجرا مین نہ کسی بادشاہ وقت کی توجہ تہی اور نہ باشندگان ملک کو کچہہ پروا

زمانہ حال وسابق کی حفظ صحت کا مقابلہ

گزشتہ سلطنتون کے حالات تو ہمین معلوم نہین اور کتب تواریخ مین بہی انکا کہین پتہ نہین ملتا (اسلئے کیونکہ مورخون نے ایسے امور کا ذکر فضول سمجہہ کہا تہا) مگر سن رسیدہ آدمیون کی زبانی سنا گیا ہے کہ سکہون کے عہد مین خاص لاہور مین سر بازار گندگی کے ڈہیر موجود رہا کرتے تہے اور جابجا کوڑا کرکٹ بکثرت پڑا رہتا تہا۔ جہاڑو اور جہرکاؤ کا کوئی نام ہی نہین جانتا تہا۔ کوڑا ہوا کے جہونکون سے کبہی بازار کے اس سرے پر آجاتا تہا کبہی دوسرے سرے پر جا رہتا تہا۔ گلی کوچون کا حال تو ناگفتہ بہ تہا جہان کسی کا جی چاہا خانۂ بے تکلف سمجہکر قضائے حاجت کی۔ پاخانے سوائے شریف گہرون کے کہین نظر نہ آتے تہے لوگ شہر کے اندر کہنڈرون مین یا حوالی شہر مین رفع حاجت کر لیتے تہے۔ پختہ فرشون کا کسی نے نام تک نہین سنا تہا۔ بدررو اور نالیون سے کوئی واقف ہی نہ تہا۔ پانی کے رو سے قدرتی نالیان بنجاتی تہین اور وہ بہی ہمیشہ کیچڑ سے اَٹی رہتی تہین۔ موسم برسات مین بازارون اور گلی کوچون مین کیچڑ کا یہ عالم تہا کہ

صحیح سالم گزر جانا کسی نوہی ہیکل تنومند جوان کا کام تہا پہر بہی کپڑے تمام کیچڑ مین لت پت
کوئی سوار بازار سے نکل جاے تو کیچڑ سے تمام دکاندارون کا مال و اسباب خراب ہو جاے۔
جس شخص نے آجکل لاہور دیکہا ہے اگر وہ اوسوقت کی کیفیت دیکہتا تو بیساختہ بول اوٹہتا کہ یہہ تو
کوئی جن بہوتون کی بستی ہے۔

ہماری ہی مہربان گورنمنٹ کو یہہ شرف خصوصیت کے ساتہہ حاصل ہے کہ اوسنے ملک
مین حفظان صحت کی بنیاد ڈالی اور روز بروز اوسکو ترقی دے رہی ہے۔ شہرون مین میونسپل
کمیٹیون کے ذریعہ سے صفائی کا معقول انتظام ہو رہا ہے۔ قصبات کے شارع عام اور گلی
کوچون مین ہزارہا روپیہ صرف ہو رہا ہے اور خاص اسی مطلب کے واسطے ملازمون کی ایک
معقول جماعت مقرر ہے جو شب و روز اپنے مفوضہ کامون کے انجام دینے مین سرگرم رہتی
ہے۔ دیہات کی صفائی کے بارہ مین بہی گورنمنٹ کو کمال توجہ ہے اور اسمین بہی وہ
خاطرخواہ مدد دینے کو موجود ہے۔ ہماری بہبودی و بہتری کے لئے ہر ایک صوبہ مین حفظان
صحت کے خاص محکمے قایم کر دئے ہین جو مخل صحت و ضرررسان اسباب کی محققانہ تحقیق مین
ہر وقت مصروف رہتے ہین اور انکے دفعیہ کی تدبیرون کے سوچنے مین سرگرم ہین۔ جب
وبائی امراض ظہور مین آتے ہین تو فوراً اونکے پیدا کرنے والے اسباب کی تحقیقات کرتے
ہین اور ابتدائی حالات مین عمدہ تدابیر سے اونکو روکتے ہین۔ ۱۸۶۸ء سے آجتک یعنی جب
سے محکمہ حفظان صحت قایم ہوا ہے صاحبان سنیٹری کمشنر پنجاب نے جو کارروائیان کین
اون سے واضح ہو رہا ہے کہ بہت سے ایسے ضروری امور حفظان صحت کے بارہ مین معلوم
و دریافت ہوئے ہین کہ جنکی سابق مین کچہہ حقیقت ہی نہ پائی جاتی تہی۔ مین ایمان سے
کہتا ہون کہ سابق مین ہمکو ملک کی اصلی صحت کے قایم رکہنے کا کوئی ذریعہ میسر نہ تہا او

نہ صحت کے بارہ مین کچھ علم رکھتے تہے۔ محکمہ حفظان صحت کے ذریعہ سے زمانہ موجودہ مین ؏
ہمکو بہت سی ایسی تدبیرین قرین قیاس اور قابل الوثوق دریافت ہوگئی ہین کہ جنسے صوبہ
کے ہر ایک قصبہ اور گاؤن کی اصلی حالت بحیثیت صحت یا مرض بخوبی معلوم کرسکتے ہین۔

انگریزون اور ہندوستانیونکی حفظ صحت کا مقابلہ

اس امر کی کہ انگلستان کے لوگ حفظ صحت کی کیسی قدر کرتے ہین ایک تمثیل یاد آئی ہے اور
وہ یہہ ہے کہ کوئی جہاز خواہ کیسا ہی اشد ضروری سامان لئے جارہا ہو روانہ نہین ہوسکتا
جبتک کہ کمیٹی حفظان صحت وسکوراہداری کا پروانہ نہ دیدے۔ جس سلطنت کے
متعلق یہہ جہاز ہوتا ہے وہ کبھی شکایت نہین کرتی کہ ہمارا جہاز کیون روکا گیا۔ حاجیون
کے جہاز کو ضرور وقت معینہ پر بندرگاہ مین پہونچنا ہوتا ہے مگر پچھلے سال بیماری کے سبب
کامران مین ایسا سخت کوارنٹائن لگایا گیا کہ ہزارون حاجی بے نیل مرام واپس آئے۔
ہندوستان کے ناواقف اخبارون نے بہتیری کائین کائین مچائی مگر نہ گورنمنٹ آف انڈیا
نے پروا کی اور نہ گورنمنٹ ٹرکی نے۔ حالانکہ یہہ گورنمنٹ مسلمان تہی اور حج کی قدر خوب جانتی
تہی۔ پروا نہ کرنے کی وجہ یہی تہی کہ دونون سلطنتین قانون حفظ صحت کی پابند تہین۔
ایک اور تمثیل یاد آئی ہے جس سے واضح ہوگا کہ انگریزون اور ہندوستانیونمین حفظان صحت
کے متعلق خیالات مین کسقدر تفاوت ہے۔ مسٹر جانسن صاحب بہادر سکرٹری میونسپل
کمیٹی لاہور کے بنج کے مال خانہ مین ایک بڑا صندوق کوزہ مصری کا بہرا رکہا تہا۔ ایک روز
انکی میم صاحبہ نے اپنے سامنے کہلوایا۔ اتفاقاً اوسمین سے ایک چیونٹا نکل آیا جو مٹہائی کا
عاشق ہے۔ فی الفور میم صاحبہ پیچہے ہٹ گئین اور قلیون کو حکم دیا کہ اسکو کوٹہی کے
احاطہ سے دور لیجاکر مع صندوق زمین مین گاڑدو۔ یہہ انسانون کے استعمال کے قابل نہین

اگر کوئی دیسی رئیس ہوتا اور گو کیسا ہی متمول اور سیر چشم ہوتا جیونٹا کیا بچھو بھی نکل آتا تو
ہرگز کبھی پرواہ کرتا اور بڑی رغبت سے چٹ کر جاتا - سڑی گلی ترکاریاں اور میوے کہا لینا
تو کوئی بڑی بات نہین -

انگریز جب انہین سے کوئی کسی متعدی مرض مین مبتلا ہوتا ہے تو گو وہ کیسا ہی عزیز
ہوتے الغرض اوسکو علیحدہ مکان مین چہوڑ دیتے ہین اور سوائے ڈاکٹر یا خدمتگاروں کے کوئی
اوسکے پاس نہین جاتا - بیمار بھی اس امر کو برا نہین جانتا - ہندوستانی وبائی متعدی امراض
مین گرفتار ہوتے ہین اور اونہین علیحدہ مکان مین رہنے کی ہدائیت کی جاتی ہے تو وہ اسکو
نہائیت معیوب اور موجب ہتک عزت سمجھتے ہین - کوئی بیس سال کا عرصہ ہوا جالندہر
مین ہیضہ پہیلا - صاحب ڈپٹی کمشنر بہادر نے جو ضلع کے انتظامی امور کے ذمہ دار تھے کوارنٹین
قایم کیا اور مریضوں کو وہان رہنے کی ہدائیت کی اس حکم سے تمام شہر کے باشندے ناراض
ہوگئے اور کمیٹیان کر کے پنجاب گورنمنٹ کی خدمت مین تار بہیجا کہ ہمپر ظلم ہو رہا ہے -
گورنمنٹ نے امتناعی حکم بہیجا - ناچار صاحب موصوف کو اپنے انتظام سے دستبردار ہونا
پڑا - یہ معاملہ تو دور کا ہے ابھی چار برس ہوئے بہیرہ ضلع شاہپور مین بھی ایسا ہی معاملہ
پیش آیا تہا سنہ ۱۸۹۲ء تک بھی اہل ملک کے خیالات تبدیل نہین ہوئے - اسی سال ہردوار
مین کنبھ کا اشنان ہوا لاکھوں جاتری جمع ہوئے - ہیضہ پہیل گیا حکام متعینہ انتظام
نے میلہ کے انتشار کا حکم دیا جاتری سخت ناراض ہوئے اور بڑی بڑی کمیٹیان قایم کر کے
مقدمہ چلایا - لاہور وٹرنیری ہسپتال کی کارروائی کے معاینہ سے واضح ہوتا ہے کہ
اکثر مریض گھوڑے اور مویشی صاحبان انگریزہی کے وہان داخل ہوتے ہین دیسی کوئی
بہولا بہٹکا ہی لے آتا ہے - وٹرنیری سرجن جب فتوی دیدیتا ہے کہ مریض جانور کو

اصطبل کے دوسرے تندرست جانورون سے علیحدہ کردو تو فوراً تعمیل کر دیتے
ہین اور جب وہ رائے دے کہ یہ مرض متعدی یا لاعلاج ہے تو فوراً گولی مار
کر زمین پر گڑوا دیتے ہین۔ گو ہزار روپیہ کا جانور ہو کبھی پروا نہین کرتے۔
برخلاف اسکے ہندوستانی ہرگز پروا نہین کرتے کہ متعدی امراض کے
مریضوں کو تندرستون سے علیحدہ رکھین ہمنے خود کئی دفعہ تجربہ کیا ہے کہ
گائے بکریون کے گلہ میں اسقاط حمل کی بیماری پھیل گئی ہے اور ایک مدت
مدید تک کوئی سالم بچہ پیدا نہین ہوا اور مالکونکو سخت نقصان اُٹھانا پڑا ہے۔ مگر
گلہ بانون نے کبھی یہ نہین کیا کہ جس جانور کو سب سے پہلے یہ بیماری لاحق ہوئی ہی اُسکو
تندرست جانوروں سے علیحدہ کردیں اور اُس کے فضلہ کو احتیاط سے زمین مین گاڑ دین
متعدی امراض کے مریض یہان تک کہ گلانڈرس یا فارسی کے بیمار کو بھی گلہ سے علیحدہ نہیں
کرتے۔ اور جب اُس کا وقت اخیر پہونچ جاتا ہے تو ذبح کر کے حصہ بخرہ کر لیتے ہین۔ یا
سستے داموں پر دھوکا دیکر دوسرے کے ہاتھ بیچ ڈالتے ہین۔
اسقاط حمل اور ولادت کی بیماریان عورتوں میں بھی پائی جاتی ہین جنکو عرف عام مین
پرچھائین کہتے ہین۔ پرچھائین کی کیفیت یون ہے کہ تندرست عورتین جو حاملہ
ہونے کی صلاحیت رکھتی ہین زچہ عورت کے سایہ سے پرہیز کرتی ہین۔ اگرچہ یہ خیال
اُنمین غلط پھیلا ہوا ہے کہ زچہ کا صرف سایہ ہی مضر ہے لیکن فی الواقعہ اس کی اصلیت
ہے۔ اسقاط کی صورت میں اور نیز اُس حالت میں کہ بچہ کے چلہ کے اندر یا ایام رضاعت میں مرجائے
تو سمجھہ لینا چاہئے۔ کہ بچہ کی ماں کو ضرور رحم وغیرہ کی کوئی بیماری ہے۔ ایسی عورت کے
رحم کے مواد یا اُس کے دودھ کا مضر اثر ہوا کے ذریعہ تندرست عورت میں اثر کرجاتا ہے

اسی اثر کا نام پرچھائین ہے۔ بسا اوقات اس مضر اثر سے شیر خوار بچے (جیسا کہ ہمارا مشاہدہ ہے) ضایع ہو جاتے ہین۔ ایک یہ رسم بھی عورتون مین ہے کہ جب کوئی غیر عورت زچہ خانہ مین داخل ہوتی ہے تو وہ سب سے پہلے حرمل آگ پر ڈالتی ہے۔ انکا اعتقاد ہے کہ اگر ایسا نہ کریں تو باہر سے آنے والی عورت کی تکان بچہ مین اثر کر جاتی ہے۔ اگرچہ یہ ایک وہم ہے مگر اس کی بھی اصلیت ہے۔ حرمل جلانے سے زچہ خانہ کی ہوا کی اصلاح ہو جاتی ہے اور اس کے مضر اثر سے تندرست عورت محفوظ رہتی ہے۔ اگرچہ اس قسم کی رسمیں غلطی یا وہم کے طور پر ادا ہوتی ہین اور قدرتی طور پر انمین حفظان صحت مضمر ہے مگر یہ جانکر کہ یہ واقعی حفظان صحت کی تدبیرین ہین عملمین نہین لائی جاتیں۔

ہندوستان اور انگلستان کا مقابلہ صحت میں

بعض لوگوں کا خیال ہے کہ اموات و امراض کی کثرت ملک کی زیادہ آبادی پر ہوا کرتی ہے لیکن یہ امر مشاہدہ کے برخلاف پایا جاتا ہے۔ کیونکہ ساتوین صدی عیسوی مین لندن کی دس لاکھ آبادی مین سے فی ہزار ۴۲ آدمی مرتے تھے اب چالیس لاکھ کی آبادی سے فی ہزار ۱۶ آدمی مرتے ہین۔ وسعت رقبہ کے لحاظ سے ہندوستان کی آبادی کسیقدر کم ہے تاہم ہر سال بہ نسبت انگلستان کے یہان فی ہزار دس پندرہ آدمی زیادہ ہی ضایع ہوتے ہین۔ ممالک مغربی و شمالی میں بحساب اوسط فی ہزار آبادی مین ۳۴ اور بعض مقامات مین ۴۰ سے ۵۰ تک بھی اموات وقوع مین آتی ہین۔ فی الواقعہ انگلستان کی نسبت یہہ تعداد بہت ہی بھاری اور خوفناک ہے۔ حالانکہ ملک انگلستان نہایت مرطوب اور زیادہ تر سرد و برفانی ہے۔ وہان دھوپ اور روشنی بہت کم ہوا کرتی ہے۔ ہر وقت کہر برستا ہے۔ کوئلہ اور مٹی کے تیل کی کانین کھودی جاتی ہین۔ چمڑے کے

کارخانے بکثرت ہیں۔ اسی قسم کے اور کئی کام کئے جاتے ہیں جو سراسر مضر صحت ہیں باوجود اس قسم کی خرابیوں کے وہاں کے باشندوں کا صحیح وتندرست رہنا اور قوی الجثہ تنومند اور طویل العمر ہونا صرف قوانین حفظ صحت کی پابندی کا نتیجہ ہے۔ ملک ہندوستان نہایت خوشگوار اور نہ کم مرطوب ہے جسمیں دھوپ اور روشنی خاطر خواہ ہے۔ یہاں نہ کوئی ایسے کارخانے جاری ہیں جو مضر صحت ہوں اور نہ کوئی تندرستی کے مخل کام کیا جاتا ہے مگر پھر بھی ہندوستان میں تنگدستی کے علاوہ بیماری اور موت کی افراط ہے۔ یہ صرف جہالت کی وجہ سے قواعد حفظان صحت پر عمل نہ کرنے کا پھل ہے۔

۱۸۸۱ء کی مردم شماری کی رپورٹ کے ملاحظہ سے معلوم ہوتا ہے کہ انگلستان میں ۱۸۳۸ء سے ۱۸۸۰ء تک ہر سال فی ہزار کس ۲۰۶۳ سے ۲۴۶۷ تک اوسط تعداد اموات ہوئی۔ ۱۸۸۳ء کے اندر تعداد اموات فی ہزار کس صرف ۱۸ تھی جن میں سے فی ہزار مردہ ۱۹۶- اور فی ہزار عورت ۱۶۷۰ مرے۔ لیکن صرف پنجاب میں اوسط تعداد اموات ۱۸۸۱ء کے اندر ۲۰ کس فی ہزار ہوئی۔ اور ۱۸۷۸ء میں ۳۶ اور ۱۸۷۹ء میں ۲۸ ۱۸۸۴ء میں ۱۸۸۰ء میں ۳۰- انسانوں کی جانیں تلف ہوئیں جنمیں سے فی ہزار ۲۹ مرد اور فی ہزار ۳۱ عورتیں مریں۔

اگر مذکورہ بالا سنین پر غور کیا جائے تو انگلستان اور ہندوستان کے باشندوں کی اوسط عمر اور تعداد اموات کا تخمینہ بخوبی کیا جا سکتا ہے۔ اس میں کچھ شک نہیں کہ ملک ہندوستان میں تعداد اموات انگلستان کی نسبت بہت زیادہ ہے اور یہ زیادتی اثر موسم کے متعلق ہے جو بالکل معتدل ہوتا ہے اور کوئی اثر وبائی ہوا کا نہیں ہوتا ہے لیکن جب موسم غیر معتدل ہوتا ہے اور وبائی مہلک بیماریاں پیدا ہوتی ہیں تو تعداد

اموات میں غیر معمولی کثرت ہو جاتی ہے۔ میں یہ نہیں کہتا کہ انگلستان وبائیہ امراض سے ہمیشہ محفوظ رہتا ہے۔ بیشک وہاں بھی وبائیں پھیلتی ہیں مگر گاہ گاہ اور ہندوستان میں پے در پے۔ جسکی وجہ صاف ظاہر ہے کہ انگلستان کے باشندوں کی زیادہ تر توجہ حفظان صحت کی طرف ہے جن کے مکانات سکونت بہت عمدہ پاکیزہ اور مصفا ہوتے ہیں۔ برخلاف اس کے ہندوستان کے بڑے بڑے شہروں کے سکونتی مکانات نجاست آلودگی۔ گندگی۔ ناصفائی اور ناپاکی میں شہرہ آفاق ہیں۔ قصبات دو دیہات کے باشندے بھی صفائی کا بالکل خیال نہیں رکھتے۔ جسکا ادنے ثبوت یہ ہے کہ صاحب کمشنر حفظان صحت پنجاب اپنی ویکلی رپورٹ میں تحریر فرماتے ہیں کہ ہفتہ مختتمہ ۱۱ ستمبر ۱۸۹۱ء میں کل پنجاب میں ۵۹۷ موتیں ہیضہ سے وقوع میں آئیں جن میں سے ۱۸ پنجاب کے بڑے بڑے شہروں میں تھیں اور ۸۶ دیہاتی حلقوں میں۔" جسطرح دیہات میں کھلی ہوا کی آمد و رفت ہے اگر صفائی بھی ہوتی تو ہرگز یہ نتیجہ ظہور میں نہ آتا۔

انگریزی فوجمیں جب صفائی کا کامل انتظام نہ تھا تو فی ہزار ۶۹۔ آدمی ضایع ہوتے تھے مگر اب صفائی کی نگرانی سے فی ہزار ۱۳ یا ۱۴ آدمی فوت ہوتے ہیں۔ ۱۸۹۸ء کی سالانہ رپورٹ سے واضح ہوتا ہے کہ اُس سال فی ہزار فوج ہندوستانی میں صرف ۱۳ سپاہی ضایع ہوئے

حفظ صحت کا علم کیونکر حاصل ہو سکتا ہے؟

ہم بخوبی جانتے ہیں کہ گورنمنٹ کسی کے مذہبی اور ذاتی معاملات کی حقیقی اصلاح میں زبردستی نہیں کرتی۔ لیکن ہمارے تعصب آمیز دقیانوسی خیالات اور باطل توہمات کبھی دور نہونگے جبتک کہ قانونی کارروائی نہ کیجاوے گی۔ حفظ صحت کے فواید سے جب آگاہ

لوگون کو آگاہ کرنا بالکل بیجا نہین کیونکہ اگر مادر مہربان اپنے عزیز بچے کو فایدہ کی غرض
سے زبردستی تلخ دوا دیتی ہے تو جبر اور بے رحمی میں داخل نہیں سمجھا جاتا ہم جانتے ہیں
کہ ہمارے لاز و قوانین میونسپل کمیٹی میں اب بھی بعض دفعات موجود ہیں جن کے روسے
میونسپل کمیٹیاں ایسے اشخاص کو گرفتار کرسکتی ہیں جو امور مضر صحت عامہ کے مرتکب ہوں
مگر بعض اوقات ممبران میونسپل کمیٹی کی کم توجہی سے کہ وہ ایسے امور میں سہل انگاری
کر جاتے ہیں۔ اور کبھی اس وجہ سے کہ باعث لاز اس باب میں خود نامکمل ہیں حفظ صحت کا
کامل انتظام نہیں ہو سکتا۔ اگر قواعد مذکورہ کے اجرا کو گورنمنٹ قانوناً مناسب نہ سمجھے تو
حفظ صحت کے قواعد کو قصباتی و دیہاتی مدارس کی تعلیم میں داخل کردے تاکہ گندگی اور
نجاست کی حقیقت اور مضر اشیاء کی تاثیر کی ماہیت سے طبیعتیں متاثر ہو جاویں اور
لوگ خود بخود معلوم کرلیں کہ نامناسب مکانات میں رہنا۔ قصبات و دیہات کی بگڑی
ہوئی ہوا میں سانس لینا۔ ناصاف پانی کا پینا۔ ناپاک زمین پر بود و باش کرنا۔ غلیظ
ثقیل وغیرہ ناموافق غذا کا کھانا۔ اور دیگر زندگی کے موقوف علیہ امور پر نہ چلنا موجب
خرابی صحت کا ہے اور قواعد مجوزہ پر عمل کرنا موجب سلامتی کا ہے۔ حفظ صحت کے لئے
نیک چلنی۔ پرہیزگاری۔ حسن اخلاق کا ہونا بھی لازم ہے۔ کبھی کوئی قوم صاحب اقبال
معزز۔ ممتاز اور متمول نہیں ہو سکتی جب تک کہ وہ قواعد صحت عامہ کی پابندی کے
علاوہ دینداری۔ حسن اخلاق۔ راستی اور میانہ روی میں کامل طور پر ترقی نہ کرے گی۔ اسکی
بناء قائم کرنے کے لئے خورد سالی میں ہی تربیت ذہنی اور حفظ صحت کی تعلیم سے مستفید
ہونا لازمی ہے ❊

اگرچہ ہر ایک شخص کا میلان طبع یہی ہے کہ میں بیماری سے ہمیشہ محفوظ رہوں صحت

اور تندرستی کے ساتھ تمام زندگی بسر کروں مگر مضر صحت اسباب کی عدم واقفیت
کے سبب مجبور ہے کوئی چارہ نہیں کر سکتا۔ جب ایک شخص جانتا ہی نہیں کہ یہ چیز
اُس کے لئے خوفناک ہے تو وہ اُس سے بچنے کے لئے ہرگز کوشش نہیں کرتا۔ دیکھو
بچہ سانپ سے بے تکلف کھیلتا ہے اس لئے کہ وہ اسکو ایک خوبصورت چیز سمجھتا ہے اور
اسکی مضرت سے واقف نہیں۔ ایک دانا آدمی جو اسکی مضرت سے واقف ہے اس نے کو سوں بھاگتا
ہے۔ اور اسکی جان کا دشمن ہو جاتا ہے۔ اسیطرح جو لوگ مضر صحت اسباب سے واقف
نہیں وہ انکے دفعیہ میں بھی کوشش نہیں کرتے بلکہ اُن کے نزدیک اس قسم کے قواعد لاحاصل
اور فضول ہوا کرتے ہیں۔ جب تعلیم کے ذریعہ سے ہر ایک طریق کو بخوبی سمجھ لیں گے تو
بیشک حفظ صحت کے کل امور کو خوشی و رغبت سے قبول کرلیں گے اور اپنے فاسد اعتقاد
سے باز آویں گے۔ جس سے وہ آج عدم واقفیت کے سبب مہلک وبائی امراض وغیرہ
کو تقدیر کیجانب منسوب کرتے ہیں۔ چیچک کو دیوی ماتا مانتے ہیں۔ کچھ یہ ضرور نہیں کہ
علم حفظ صحت سے وہی شخص واقف ہو جو لکھنا پڑھنا جانتا ہو۔ بلکہ ہر ایک شخص
اس علم کے مسایل کو دوسروں سے سنکر واقف ہو سکتا ہے۔ دنیا میں ہر ایک مذہب کے
پیرووں کا فرض ہے کہ اپنے مذہب کے مسایل کو سیکھیں۔ لیکن یہ مشاہدہ اور تجربہ کے برخلاف
ہے کہ دنیا میں کل افراد انسان عالم فاضل ہی ہوں بلکہ ہر ایک مذہب میں ایک خاص فرقہ
معین ہوتا ہی جسکا کام تلقین مسایل مذہبی ہوتا ہے۔ ہندوؤں میں برہمن اور پنڈت ہیں جنکو سوائے تلقین مسائل مذہبی
کے اور کام نہیں۔ مسلمانوں میں واعظ اور مولوی ہیں۔ عیسائیوں میں پادری جو اسی کام کے لئے مخصوص ہیں۔ اگر یہ
خاص فرقہ تلقین مسایل کا ذمہ نہ لیتے تو بداخلاقی کا اسقدر زور ہو جاتا کہ جیل خانوں
میں مجرموں کے لئے جگہ باقی نہ رہتی اور انسان حیوانوں سے بدتر ہو جاتے

اور تعلیم یافتہ [illegible]

اسیطرح اگر ہمارے ریفارمر حفظان صحت کا عمدہ انتظام نہ کریں گے تو ممکن ہے کہ شہر اوجڑ جاویں اور قبرستان اور مرگھٹ آباد ہو جائیں۔ ہمارے ملک میں تعلیم یافتہ لوگ بکثرت ہیں اور تہذیب اخلاق و اصلاح طریق تمدن و معاشرت کے بارے میں کئی انجمنیں قایم ہیں اگر وہ چاہیں تو بہت کچھہ کر سکتے ہیں۔ مگر افسوس کی بات ہے کہ ہمارے ملک کے تربیت یافتہ لوگ اور مہذب جماعتیں حفظ صحت کی اغراض کو مطلقاً ادا نہیں کرتیں اور نہ کوئی خاص سوسائیٹی اس غرض کے لئے مقرر ہے جو قوانین اصول صحت کی نگرانی کا انتظام کرے ۔

میری غرض اس طول طویل تمہید سے یہ ہے کہ ہر ایک بارعب اور سرگروہ شخص پر لازم ہے کہ اپنی برادری اور قوم میں قوانین حفظ صحت و امور مضر صحت کی اشاعت کریں۔ واعظ مولوی اور کتھا کرنے والے پنڈت مجمع عام میں مسایل مذہبی کے بیان کے بعد حفظ صحت کے فواید بیان کریں دیہات کے نمبردار پٹواری - مدرس اور قصبات کے چودھری اور محلہ دار بھی اس کام کے لئے موزوں ہیں اور سب سے بہتر طریقہ تو یہ ہے کہ حفظ صحت کے مسایل لازمی طور پر تعلیم میں داخل کئے جائیں۔ اگر کسی وجہ سے سررشتہ تعلیم اس کو لازمی کرنا مناسب نہ سمجھے تو ایک اختیاری مضمون کے طور پر اسکو تعلیم میں داخل کرے۔ حفظ صحت کے مسایل اب بھی اختیاری طور پر تعلیم میں داخل ہیں مگر وہ بالکل ناکافی ہیں۔ بہرحال ہماری غرض یہ ہے کہ جس صورت سے ممکن ہو اسکی عام اشاعت کیجائے تاکہ لوگ اسباب مضر صحت کے دفعیہ میں خود کوشش کریں اور گورنمنٹ کی امداد کے محتاج نرہیں کیونکہ جب تک ہم اپنی زندگی کی ضروریات سے خود واقف نہونگے ہر امر میں گورنمنٹ کی مدد سے کیونکر خاطر خواہ فایدہ اٹھا سکتے ہیں۔

ہم لکھ چکے ہیں کہ گورنمنٹ ہماری ہر ایک ضرورت کو پورا نہیں کر سکتی۔ لیکن
پھر بھی غنیمت ہے کہ وہ شفیق والدین کیطرح ہماری ضروریات کو محسوس کرکے خود ہی
مہربانی سے اُنکا انتظام کرتی ہے۔ صغر سنی کی شادی ہماری نسل کے لئے ایک
خوفناک بیماری تھی۔ گو ہم اسکو خوفناک نہیں سمجھتے تھے مگر قانون قدرت اور
حفظ صحت کی قدر جاننے والی گورنمنٹ نے خود ہی ہماری بیماری کو محسوس کرکے
اُس کا تدارک کیا اور اُس کے انسداد کے لئے قانون ہم بستری پاس کردیا۔ یہ
گورنمنٹ نے اپنی رعایا کے ساتھ ایسا حسن سلوک کیا کہ کوئی طبیب حاذق نہیں
کر سکتا۔ سردست رعایا اس قانون کے مخالف ہے کیونکہ وہ اس کے فواید
سے آگاہ نہیں۔ مگر عنقریب ایک زمانہ آنے والا ہے کہ خود لوگ اس کے فواید سے
آگاہ ہو جائیں گے اور اس کی قدر کریں گے۔ قانون ستی کو ابتداء میں سب
اہل ہنود بُرا جانتے تھے اور سمجھتے تھے کہ یہ ہمارے مذہب میں مداخلت ہے۔ لیکن
اب خود سمجھ گئے ہیں کہ یہ وحشیانہ رسم موقوف ہی کرنے کے قابل تھی۔ اسیطرح قانون
ٹیکا ابتدا میں ناگوار تھا۔ مائیں اپنے بچوں کو ٹیکے والے نیٹروں سے ایسا چھپاتی تھیں
کہ گویا اجل کا فرشتہ سامنے آگیا۔ محلہ داروں اور نمبرداروں کو جو ٹیکے کی اشاعت میں مدد
دیا کرتے تھے انعام اور سندیں دیجاتی تھیں پھر بھی کامیابی مشکل تھی۔ لیکن اب عام لوگ
ٹیکے کے فواید سے آگاہ ہوگئے ہیں اور سمجھ گئے ہیں کہ انکے عزیز بچے کی زندگی اسی میں ہے اور جس ٹیکے کو
اپنے بچوں کی ہلاکت والی سمجھتے تھے وہی انکی جان کے دشمن ہے جب یہ غلط فہمی رفع ہوگئی اور ٹیکے کے فواید معلوم
ہوگئے تو لوگ آرزو کے ساتھ ٹیکا لگواتے ہیں اور عجب نہیں کہ بہت جلد وہ زمانہ آجائے کہ لوگ ٹیکے کی تمام مصارف
خود ادا کریں۔ غرض جب تک لوگ کسی چیز کی ماہیت سے آگاہ نہیں ہوتے اُس کے اختیار

کرنے پر رغبت نہین کرتے -

آزادی صحت کی موید ہے

۱۸۸۶ء کی سالانہ رپورٹ سے واضح ہوتا ہے کہ اس سال ہندوستان کے جیلخانون مین فی ہزار ۱۳۰ سے زیادہ قیدی فوت ہوئے۔ اس سے ثابت ہوتا ہے کہ میدان کی آب و ہوا اور آزادی صحت کے لئے کسقدر ضروری ہے۔

صاف پانی پر صحت کا مدار ہے

جناب صاحب سینٹری کمشنر پنجاب اپنی ۱۸۸۷ء کی رپورٹ مین تحریر فرماتے ہین کہ خاص لاہور مین ۱۸۶۸ء سے ۱۸۸۱ء تک فی ہزار کس ۷٫۰۱ - اور گرد و نواح مین فی ہزار ۴۳٫۲ - آدمی مرض ہیضہ سے مرے - یعنی سالہاے مذکورہ مین بنسبت گرد و نواح کی لاہور کے اندر ہیضہ سے ۳ چند واردات اموات وقوع مین آئین - لیکن جب سے لاہور مین نلکے کے ذریعہ سے عمدہ پانی دستیاب ہونے لگا ہے اور بازار و مکانات کسیقدر کشادہ ہوگئے ہین جسکے باعث ہوا کی آمد و رفت کا رستہ قدرے کھل گیا ہے مرض ہیضہ و دیگر امراض مین ازبس تخفیف ہوگئی ہے - چنانچہ ۱۸۸۲ء سے ۱۸۸۷ء تک خاص لاہور مین ہیضہ سے فی ہزار ۰٫۷ - اور گرد و نواح ۳٫۴ - آدمی مرے یعنی صرف نفیس اور عمدہ پانی کے استعمال سے خاص لاہور مین بنسبت گرد و نواح کی اموات ہیضہ مین چوگنا کمی ظہور مین آئی - خصوصاً ۱۸۸۱ء مین ۵۱۹۳ - اموات اور ۱۸۸۷ و ۱۸۸۸ء دونون سالون مین ۷۰۹ - اموات وقوع مین آئین جنمین سے ۷۸۰ - اموات اسہال و ہیضہ سے تہین اور انہی دو سالون کے اندر امرتسر مین اسہال و ہیضہ سے ۱۰۵۲ - آدمی مرے - علی ہذا القیاس کلکتہ مین بھی جہان آب رسانی کے لئے نلکے بہم پہونچائے گئے ہین اور عام لوگ کثرت سے

اس عمدہ پانی کا استعمال کرتے ہین ہیضہ کا نام ونشان ہی نہین ہے - جو لوگ نلکے کی
عدم موجودگی سے کنوؤن - جھیلون اور تالابون کا میلا پانی پیتے ہین وہ ہیضہ کے لئے
ہر وقت مستعد رہتے ہین - انکے گھر ہیضہ کا خاص مسکن قرار دئے گئے ہین یہان تک
کہ وہ موسم سرما مین بھی اس موذی مرض کے پنجہ سے نجات نہین پا سکتے صادق الاخبار
بہاولپور کے مطالعہ سے معلوم ہوا کہ ریاست کے قصبہ احمد پور شرقیہ اور اسکے گرد ونواح
مین آجکل (اوایل دسمبر ۱۸۹۱ء مین) ہیضہ پھیلا ہوا ہے - یہ بدیہی شاہدات ہین جنسے
صاف ظاہر ہے کہ خراب پانی کا استعمال کرنا خاص سبب اس مرض کا ہے - انہی واقعات
کے مشاہدہ سے مہذب و دوراندیش آدمی اکثر شہرون مین صاف پانی کے بہم پہونچانے
مین کوشش کر رہے ہین - لیکن جہان نلکون کا بہم پہونچانا ممکن ہو وہان اور کئی ترکیبون
سے (جنکا ذکر اپنے موقع پر آئیگا) پانی صاف کرکے استعمال کر سکتے ہین -

اب ذرا غور کیجیے کہ صرف ایک صاف پانی کے استعمال سے (جیسا کہ لاہور
اور کلکتہ کی مثالون سے ظاہر ہے) بیماری کا کسقدر رُک جانا ثابت ہوا ہے - اگر حفظان
صحت کے دوسرے قوانین بھی پورے طور پر عمل مین لائے جائین تو بیماری کی بیخ کنی
قرین قیاس ہے -

انسان دوسرے حیوانات کی نسبت کیون زیادہ بیمار ہوتا ہی

جب انسان قواعد صحت اور مذہبی اصول کا پابند نہین رہتا تو ہزارون علیتون کا
شکار ہو جاتا ہے جس سے وہ ہمیشہ حیوان مطلق کی نسبت زیادہ تر بیمار رہتا ہے - حیوان مطلق
اکثر امراض سے محفوظ رہتا ہے - قدرت نے انسان مین دو طاقتین ودیعت کی ہین -
ایک فطرتی طاقت اور یہ مبداء فیاض سے حسب مقتضاء نوعیت ہر ایک ذی روح کو

مختلف مقدار مین عطا ہوئی ہے۔ دوسری روزمرہ کا تجربہ۔ مشاہدہ اور غور و فکر کی استعداد۔ جسکے ذریعہ سے مفید اور غیر مفید شے کی شناخت فوراً کر سکتا ہے۔ نجوم کمسٹری فلاسفہ و دیگر علوم کی واقفیت سے ہر ایک شے کے حسن و قبح سے ماہر ہو سکتا ہے۔ حکمائے ان دونون کی تاثیر سے اس قسم کے قواعد صحیحہ تجویز کئے ہین کہ جنپر باضابطہ عمل کرنے سے آدمی کبھی بیمار نہین ہو سکتا۔ خدا نے انسان کو یہہ شرف و فضیلت عطا فرمائی ہے کہ وہ با اختیار ہونے کی وجہ سے قوانین مجوزہ حکمائے جسمانی و روحانی اور قانون فطرت کے موافق برابر کاربندی کر سکتا ہے اور اسکے برعکس بہی چل سکتا ہے۔ مگر یہہ قابلیت حیوان مین مطلق نہین۔ یہہ کبھی اپنی فطرت سے ذرہ بہی قدم باہر نہین رکھہ سکتا۔ یہہ منشی اشیا کا استعمال نہین کرتا۔ خوراک صاف اور عمدہ وقت معینہ پر کہاتا ہے۔ گہوڑے کو دیکہئے خواہ کیسی ہی خراب گہاس اسکے آگے ڈالدو اپنے ہونٹون کی خدا داد طاقت سے صاف اور موافق طبیعت تنکے چن لیتا ہے باقی کو منہہ بہی نہین لگاتا۔ اگرچہ چارون تہان پر بہوکا کہڑا رہے مگر ناموافق غذا نہین کہاتا۔ حیوان گرم سرد موسم مین یکسان رہتا ہے۔ ترقی نسل کے لئے وقت معینہ پر مباشرت کرتا ہے۔ غرض اسکا ہر ایک فعل فطرت کے موافق ہوا کرتا ہے۔ انسان کی بڑی بدقسمتی ہے کہ باوجود حقوق فطرتی و جمہوری قواعد کے اپنے جسم کو گرم و سرد ہوا مین حد اعتدال سے زیادہ رکہتا ہے۔ ثقیل ناموافق اور لطیف غذا کے کہانے مین مطلق تمیز نہین کرتا۔ منشی اشیا کے استعمال سے قانون قدرت کو توڑتا ہے۔ موافق لباس کے نہ پہننے سے جسم کی ساخت کو بگاڑتا ہے۔ اخراج خون زیادہ استفراغ و احتباس اور تنگ و تاریک مکان کی سکونت سے اصلی مزاج کو

بگاڑ دیتا ہے۔ زیادہ خواب آرام طلبی سے اپنے کامون مین نقصان پہونچاتے ہے۔ اور عین عنفوان شباب مین کثرت مباشرت سے جسم کی اصلی طاقت کو ضایع کر دیتا ہے۔ شراب کی کثرت استعمال سے چند لمحہ کے حظ نفسانی کے لئے خدا داد نعمت صحت کو تباہ کر دیتا ہے۔

عین عنفوان شباب مین کثرت مباشرت سے زوال طاقت جسمانی کے علاوہ قطع نسل کا بہی اندیشہ ہے۔ کچے آم کی گٹھلی زمین مین گاڑ دو گے تو وہ اُگے گی تو ضرور مگر چند ہی روز مین مرجہا کر فنا ہو جاے گی اگر کسیوجہ سے قایم ہی رہی تو اصلی کمزوری کے سبب اوسکا پہل نسل بڑہانے کے قابل نہین ہوگا۔ یہی حالت کم سنی کی اولاد کی ہے۔

کثرت استعمال شراب سے جو مضر اثر انسان کی صحت پر پڑتے ہین وہ تو ناگفتہ بہ ہین خدا دشمن کے بہی نصیب کرے۔ انکے علاوہ مالی نقصان کا صدمہ بہی کچہ کم جانخراش نہین شراب کی قیمت علیحدہ دینی پڑتی ہے۔ شرابی اپنا کام ٹہیک وقت پر نہین کر سکتا۔ اگر ملازم ہے تو ملازمت سے دستبردار ہونا پڑتا ہے۔ اجرت پیشہ ہے تو روزانہ آمدنی کہو بیٹہتا ہے۔ اوسکے لواحق جنکی اوقات بسری کا مدار اسی کی آمدنی پر ہے ہوکون مرتے ہین یہی حال بہنگ۔ چرس۔ افیون۔ چانڈو و دیگر منشی اشیا کا ہے کہ نکے نقصان مایہ و دیگر شماتت ہمسایہ۔ یہہ بیماریان ہین جو ہم اپنے لئے بڑی گران قیمت دیکر خرید کرتے ہین۔ شعر

بجز آنکہ دہ جیب آمد ز تو احتراز کردن		تو بخویشتن چہ کردی کہ بما کنی نظیری

غرض گران قیمت تجربہ اور بیش بہا قانون قدرت کی قدر نہ کرنے سے انسان اپنی صحت اور اپنی نسل کو بگاڑ لیتا ہے اور پیچہے ندامت اوٹھاتا ہے مگر اوسوقت جبکہ

ندامت کچھ فائدہ نہیں دیتی۔ شعر

گیا وقت پھر ہاتھ آتا نہیں	سدا عیش دوران دکھاتا نہیں

بیماری کی نسبت عوام الناس کے خیالات

بعض اوقات انسان کی ذات پر اس قسم کے عوارض عارض ہوتے ہین کہ جنپر انسانی طاقت کا اثر بالکل ظاہر نہیں ہوتا جس سے عوام الناس کا پختہ اعتقاد ہوجاتا ہے کہ صحت کا وجود اور امراض کی تکالیف اور موت کا ظہور ہماری فطرت کے لئے حسب مقتضاے وقت ضروری ہے۔ جو کچھ نیک و بد واقع ہوتا ہے اللہ کے حکم سے ہوتا ہے۔ وبائی مہلک امراض کو مرضی مولے تصور کرتے ہین۔ اگرچہ زندگی و موت کے معاملات کو خلاق اکبر نے اپنے اختیار و قبضہ قدرت مین رکھا ہے لیکن جو حرکات ناشایستہ ہمسے صادر ہوتی ہین خدا اون سے بیزار ہے اونکے لئے ہم خود جوابدہ ہین۔ خدا نے ہمین حکم نہین دیا کہ ناپاک پانی پیو۔ ناصاف ہوا کا استنشاق کرو دن بھر سوتے رہو۔ خام اور ثقیل غذا کھاو۔ میلے کچیلے کپڑے پہنو۔ گرمی سردی سے اپنے جسم کی حفاظت نہ کرو۔ تنگ و تاریک مکانات مین سکونت رکھو۔ کوڑے اور نجاست کے انبار لگاؤ۔ یہہ سب باتین تو انسان کی اپنی مرضی سے ہوتی ہین اسمین خدا کا کچھہ دخل نہین ہے۔ اگر ایسے افعال مین قدرت کا دخل ہوتا تو لازم تھا کہ جنگلون کی آب و ہوا اور آبادی کے تنگ و تاریک مکانات کی آب و ہوا مساوی ہوتی حالانکہ یہہ بات بالکل نہین۔ آبادی سے بہت دور فاصلہ پر جو پانی ہوتا ہے نہایت صاف شفاف اور شیرین اور صحت بخش ہوتا ہے۔ اور ہوا تر و تازہ فرحت افزا قوت بخش تنگ و تاریک مکانات اور پیچ در پیچ کوچون کی ہوا کی نسبت ہزار بلکہ لاکھہ درجہ بہتر ہوتی

ہے۔ اگر غور کیا جاے تو در حقیقت ہمارے ہی ناپاک ہاتھون نے اسکو زہر آلود دناپاک بنا رکھا ہے۔ انسان کی عجب بیوقوفی ہے کہ اپنی خرابی کو خدا کی طرف منسوب کرتا ہے

یکے مال مردم بہ تلبیس خورد	چو بر خاست لعنت بر ابلیس کرد

یعنی مکاری اور دہوکے سے لوگون کا مال تو آپ مارتا ہے اور لعنت شیطان پر کرتا ہی **بعض** صرف سردی ہی کی تاثیر کے قایل ہین کیونکہ اکثر ضعیف الجثہ نحیف البدن اشخاص ذرہ سی سردی لگنے سے بخار زکام کہانسی وغیرہ امراض باردہ بلغمیہ مین مبتلا ہو جاتے ہین۔ یہہ لوگ اپنی ناتجربہ کاری سے سردی ہی کو امراض کی جڑ تصور کرتے ہین۔ اسیواسطے ہر ایک مرض مین دالبو وغیرہ گرم محرک ادویہ کا استعمال کراتے ہین۔ **بعض** اصحاب امراض کا موجب خرابی خون قرار دیتے ہین **بعض** لوگ امراض کے ظہور کو دوسرون کے افعال قبیحہ کے نتایج کی سزا خیال کرتے ہین۔ **بعض** وحشی اقوام کا خیال ہے کہ شیطان جن بہوت دیو پریت و دیگر ارواح خبیثہ کی بدولت دنیا مین عوارض بہیلتے ہین۔ گنڈا تعویذ پوجا پاٹ اور منجمون کے مشورہ اور حاضرات وغیرہ روحانی طاقتون سے اونکو رفع کرنا چاہتے ہین۔ اس قسم کے جاہلانہ خیالات زمانہ قدیم سے چلے آتے ہین حکیم ہپوکریٹس نے جو مسیح سے چارسو برس پیشتر گزرا ہے ایسے توہمات کی بخوبی تشریح کی ہے اور ثابت کیا ہے کہ یہہ سب عوارضات موسمون کے تغیرات اور خون کے جوش سے پیدا ہوتے ہین جنکا علاج اطبا کے ذریعہ کرنا ضروری ہے۔ اسی طرح قواعد حفظان صحت کا ماہر اور قانون قدرت کا واقف۔ رطب و یابس کی ماہیت جاننے والا طبیب ایسے توہمات کا پابند نہین ہوسکتا۔

کئی آدمیون کا خیال ہے کہ فلان مکان سخت ہے اسمین جن بہوت رہتے ہین جو

انسان اسمین سکونت رکھتے ہین تپ دق یا کسی موروثی بیماری مین مبتلا ہو جاتے ہین
یہہ انکی سراسر جہالت ہے - جو بے احتیاطی وہ اپنے ہاتہون کرتے ہین اوسکا نتیجہ جن
بہوت کے سر تہوپتے ہین - اصل بات یہہ ہے کہ جب مکان تعمیر کرتے ہین تو اوسی مین
سے ملبہ لیتے ہین جسپر مکان تعمیر کرنا ہوتا ہے اور پہر گڑہے کوڑا کرکٹ اور نجاست وغیرہ
سے پُر کرتے ہین جسکا نتیجہ یہہ ہوتا ہے کہ مکان کی ہوا ہمیشہ کے لئے خراب رہتی ہے - اور دوسرے
امور حفظ صحت کی عدم پابندی جو مزید برآن ہوتی ہے بیماری پیدا کرنے مین سونے
مین سوہاگے کا کام دے جاتی ہے - جاہل لوگ بجاے اسکے کہ حفظ صحت کی پابندی
اور مکان کی صفائی کی طرف توجہ کرین مکان کے ایک کونے مین طاقچہ بناتے اور
اوسپر چراغ جلاتے ہین اور پہولون کے سہرے چڑہاتے ہین - اور پختہ اعتقاد رکھتے ہین کہ
پیر یا جن بہوت جو اس مکان مین رہتا ہے اپنی پرستش سے خوش ہو کر سختی معاف
کر دیگا اور مکان کے رہنے والے بیماری سے محفوظ رہین گے - جس مکان مین کوڑا کرکٹ
بہرا جاتا ہے اگر اوسمین تازہ ہوا کی آمد ورفت ہوا کی امد ورفت ہو تو مضرت کا بہت عمدہ
بدل ہو جاتا ہے - مگر افسوس ہے ہمارے مکانات ہی اس قطع کے بنتے ہین کہ کبھی اونمین
تازہ ہوا کا گزر ہی نہین ہو سکتا - خصوصاً لاہور کے مکانات نہایت ہی تنگ و تاریک ہین
کسی مکان مین صحن نہین رکھا جاتا جس سے تازہ ہوا کی آمد ورفت ہو سکے - اگر شہر کی
فصیل گرا کر لوگون کو اجازت دیجاے کہ آبادی کو بڑہائین تو لاہور کی آبادی کی بہت
کچہہ اصلاح ہو سکتی ہے -

موجودہ زمانہ مین علمی ترقی کے سبب ہوا آب - خاک آگ - برقی طاقت - موسم حیوانی
دنباتی مادون وغیرہ امور کا پورا پورا امتحان ہو چکا ہے - پہلی بری عادات کے فوائد

نقصانات کی تاثیر انسان کے جسم پر واقع ہونے کے سبب بخوبی معلوم ہو گئے ہے
اسی بنا پر اگر مختلف موسمون کے موافق تبادلہ گرم سرد ہوا کی درستی اور حیوانی و نباتی
غذا کا اعتدال و دیگر امور ضروریہ کو ملحوظ رکھا جاوے تو صحت کے قایم رہنے سے بیماری اور
غیر طبعی موت کبھی ہمارے پاس نہین آسکتی۔ مگر بہت سے ایسے حالات ہین کہ جنمین انسان
عمدًا اپنی زندگی کو تلخ کر لیتا ہے۔ اگرچہ ہیضہ وغیرہ بعض مہلک وبائی امراض کے اصلی اسباب
سے ہمکو ابھی تک پورا پورا علم حاصل نہین ہوا لیکن پھر بھی حفظ ما تقدم مین حتی المقدور کوشش
ہمارا فرض ہے۔

ابھی بہت سے جاہل پرانے فیشن کے آدمی ہماری آنکھون کے سامنے موجود ہین جنکا
یہہ عقیدہ ہے کہ "جون جون اسباب حفظ صحت و سامان صفائی وغیرہ کو ترقی ہوتی جاتی ہے
اوسیقدر وبائی امراض مین روز افزون زیادتی پائی جاتی ہے۔ تنگدستی اور افلاس بڑھتے
جاتے ہین سچ پوچھو تو اوسی کوڑے کرکٹ اور کیچڑ غلاظت مین کچھہ برکت تھی"۔ ان خیالات
کی تردید ہم کیا کرین۔ ان واجب التعظیم بزرگون کے لئے ہم اپنے تعلیم یافتہ نوجوانون سے
سفارش کرتے ہین کہ انہین معذور رکھین۔ مصرع اگلے وقتون کے ہین یہہ لوگ انہین
کچھہ نہ کہو ٭ بعض لوگون کا یہہ بھی خیال ہے کہ اس صفائی وغیرہ جد و جہد سے کیا حاصل ہے
کیا اگلے زمانہ مین لوگ جیتے نہ تھے؟ بلکہ وبائی بیماریون کا جو زور شور آجکل ہے پیشتر کبھی دیکھا
نہ سنا۔ یہہ خیالات بھی جہالت اور لاعلمی کا نتیجہ ہین۔ اوس زمانہ مین بدامنی کی یہہ کیفیت
تھی کہ ہمنے معتبر آدمیون کی زبانی سنا ہے کہ اگر کوئی شخص لاہور سے مزنگ کو جانے لگتا تو
کنبے کے لوگ خوب گلے مل ملکر روتے اور کہتے "دیکھئے پھر زندگی مین کب ملاقات ہو"۔ گویا
جیتے جی جنازہ رخصت کرتے تھے۔ ایک شہر سے دوسرے شہر مین کوئی اکیلا دوکیلا

جانے کی جرات نکر سکتا تہا - بدون قافلہ کے کوس بہر کا سفر ہی نمونہ سقر تہا - ایسی حالت کیونکر ممکن ہے کہ کسی شہر کے وبائی امراض کے حالات دوسرے شہر والون کو معلوم ہو سکین - برخلاف اسکے آج ڈاک - تار برقی - ریل - اخبار وغیرہ نہایت ہی سہل ذریعے خبر رسانی کے موجود ہین - صاحبان کمشنر حفظان صحت کی ہفتہ وار (ویکلی) رپورٹین ہی صحت و مرض کے حالات دریافت کرنے کے لئے کافی ووافی ہین - اگر ہمارے پاس سکہون کے عہد کی پیدائش و اموات کی کوئی رپورٹ موجود ہوتی تو ہم مقابلہ کرکے دکہا دیتے کہ امراض و اموات کی زیادتی کس زمانہ مین تہی مگر افسوس کہ اوس تاریک زمانہ کے حالات کسی طرح روشن ہی نہین ہو سکتے -

یہہ سوال ہی کہ کیا اگلے زمانہ مین لوگ جیتے نہ تہے - اسی سوال کے دوسرے حصہ کے جواب سے حل ہو سکتا ہے مگر ہم کچہہ زیادہ وضاحت سے کام لینا چاہتے ہین - لوگ جیتے تو تہے مگر آبادی مین یہہ ترقی نہ تہی جو آجکل تدابیر حفظان صحت کے اختیار کرنے کی وجہ سے ہو رہی ہے - ہر ایک شہر اور قصبہ کی آبادی مین روز افزون زیادتی ہو رہی ہے - لاہور ہی کی حالت کو ملاحظہ فرمائیے - کیا سے کیا ہو گیا - جابجا قطعات غیر آباد پائے جاتے تہے اب ایک چپہ بہر زمین خالی نہین - گہما گہم آبادی ہے - یہی وجہ ہے کہ عمارت اور زمین کی قیمت بڑہ گئی ہے اور مکانات کی اسقدر قلت ہے کہ جس مکان کا پہلے چار آنہ کرایہ تہا اب چار روپیہ ہے - پہر ہی ایک ایک مکان مین چار چار کنبے اوپر نیچے بستے ہین - لاہور سے مزنگ کے سفر کا حال ہم لکہہ چکے ہین کہ کس مصیبت کا سامنا تہا - اسکی وجہ کیا تہی؟ یہی کہ لاہوری دروازہ سے لیکر مزنگ تک اُجاڑ تہی اور بڑے بڑے گہنے جہاڑ تہے - صرف اوس جگہ دو تین ٹوٹی پہوٹی دکانین

نہین جہان اب انارکلی کا تہانہ ہے - اسی کا نام انارکلی تہا. اب وہی انارکلی پرجوش گہیم بستی ہے اور کلکتہ کے عالی شان بازارون سے ہمسری کر رہی ہے - علی ہذا القیاس دہلی دروازہ کے باہر تمام کہنڈرہی کہنڈر تہے آج وہان لنڈا بازار بڑی شان وشوکت سے مینا بازار کا جلوہ دکہا رہا ہے - علی ہذا القیاس دیہات وقصبات کی آبادی مین بہی روزافزون ترقی ہے - ہمارا بیان صرف خیالات پر مبنی نہین بلکہ اسکے لئے وجوہات ہین - ۱۸۸۱ء کی مردم شماری مین ہندوستان کی آبادی کچہہ اوپر ۲۶ کروڑ تہی - ۱۸۹۱ء کی مردم شماری کی رپورٹ سے کچہہ اوپر ۲۸ کروڑ معلوم ہوتی ہے - یعنی دس برس کے عرصہ مین دو کروڑ آبادی بڑھ گئی - یہہ صرف قواعد حفظان صحت کی پابندی کا نتیجہ ہے - ڈاکٹر پارک صاحب و دیگر مستند حکما کا قول ہے کہ وبائی امراض کے سوا اپنی صحت اور زندگی کو ہم مرضی کے موافق قایم رکہہ سکتے ہین - اول تو وبائی امراض بہت کم وقوع مین آتے ہین اگر کوشش بلیغ کی جائے تو انسان انسے بہی بچ سکتا ہے -

حفظ صحت کے ضروری لوازم

حفظ صحت کے لئے انسان کو پانچ اوصاف سے متصف ہونا ضروری ہے **اول** قوانین صحت ومسایل طب سے واقفیت یا کسی تجربہ کار طبیب کی رفاقت - **دوم** دولتمندی تاکہ مقوی اور مفرح غذائین اور دوائین باسانی مہیا ہو سکین - **سوم** صحت وتندرستی کی حفاظت مین کفایت شعاری کو دخل ہنو - **چہارم** فارغ البالی آزاد طبع ہو کسی کا پابند ہنو - **پنجم** شہوات نفسانی اور نفس امارہ پر قادر وغالب ہو کر واجب الترک اشیا کی جانب ہرگز رغبت نکرے اور ضروری الاستعمال چیزون کو ہاتہہ سے جانے نددے - یہہ پانچ اوصاف جو ہمنے بیان کئے سچ ہے کہ ہر ایک

شخص کو حاصل ہونے دشوار ہین۔ تجربہ شہادت دیتا ہے کہ دنیا مین ہر ایک شخص دولتمند نہین ہو سکتا اور نہ ہر وقت فارغ البال اور آزاد رہ سکتا ہے لیکن یہہ تو ہر وقت انسان کے اپنے اختیار مین ہے کہ حفظ صحت کا علم حاصل کرے اور شہوات نفسانی اور نفس امارہ پر قادر ہو اور واجب الترک اشیا سے اجتناب کرے اور ضروری الاستعمال چیزون کو ہاتھہ سے نہ جانے دے۔

میونسپل کمیٹیون کے فرائض

میونسپل کمیٹیون کے فرائض مین داخل ہے کہ حفظ صحت کی تدابیر ایسے وقت مین اختیار کرین جبکہ ہوا معتدل ہو ورنہ جب ہوا بگڑ جاتی ہے تو پھر کوئی تدبیر کارگر نہین ہو سکتی۔ ایک اخبار مین ہمنے دیکھا کہ قصبہ دینا ضلع گورداسپور کی میونسپل کمیٹی نے وہان کے ہاسپٹل اسسٹنٹ ڈاکٹر گنڈورام کے مشورہ سے عین موسم سرما مین حفظ صحت کا کافی انتظام کر دیا۔ اگر اسی طرح تمام کمیٹیان خیال رکھین تو موسمی بیماریون مین بہت تخفیف ہو سکتی ہے۔ لیکن ہم دیکھتے ہین کہ اکثر قصبات مین میونسپل کمیٹیون کو ایسے مشورہ دینے والے آدمی کم میسر ہوتے ہین جو حفظ صحت کے معاملات سے بخوبی واقف ہون اور اس باب مین رائے سلیم رکھتے ہون۔ صفائی کا انتظام اکثر داروغاؤن کی سپرد ہوتا ہے جو اس علم سے نابلد ہوتے ہین انکو خود خبر نہین ہوتی کہ ہمارے فرائض کیا ہین۔ اگر داروغے اپنے فرائض سے واقف ہون اور کسی امر کی نسبت سفارش کرین تو میونسپل اونکی سفارش ماننے کو ہر وقت تیار ہین اور اس مد مین کافی روپیہ خرچ کرنے کو موجود ہین مگر داروغاؤن کی عدم واقفیت سے مجبور ہین۔ جب وبائی بخار یا ہیضہ پھیل جاتا ہے تو میونسپل کمیٹیان دوا تقسیم کرنے اور صفائی کی نگرانی پر اکثر ڈسپنسریون کو مقرر

کر دیتی ہین۔ حالانکہ یہہ لوگ سوائے اسکے کچھہ نہین جانتے کہ ٹیکا کامیاب ہوگیا یا نہین وارد غادون کو شاہرے معقول ملتے ہین اگر اسی تنخواہ مین ایک ہاسپٹل اسسٹنٹ یا کسی تجربہ کار طبیب کی خدمات حاصل کی جائین تو کمیٹیون کو خاطر خواہ فایدہ ہو اور صفائی کا انتظام بہی عمدہ طور پر ہو سکے۔

خاتمہ تمہید

مذکورۃ الصدر بیانات سے معلوم ہو سکتا ہے کہ حفظ صحت کا علم ہر فرد بشر کے لئے کیسا ضروری ہے اور اسکی عدم پابندی سے کسقدر نقصان اوٹھانے پڑتے ہین اور محکمجات حفظان صحت کے قایم کرنے سے گورنمنٹ کا کیا منشا ہے۔

خلاصہ اسکا یہہ ہے کہ جو شخص قوانین حفظ صحت کو ملحوظ رکھیگا وہ کسی حکیم یا ڈاکٹر کی امداد کے بغیر اپنی صحت کو قایم رکھہ سکے گا اور اپنی طبیعت کو اعتدال کے ایسے اندازہ پر رکھہ سکے گا کہ آنیوالا مرض خود بخود رک جاے اور طبیبوں اور ڈاکٹرون کی نازبرداری نہ کرنی پڑے۔

طبیبون کا بہی فرض ہے کہ بیمار کو سب سے پہلے حفظ صحت اور صفائی وغیرہ امور ضروری کی ہدایت کیا کرین۔ یہہ بالکل بیفایدہ ہے کہ مرتے دم تک مریض کو قدح کے قدح پلایا کرین۔ ہر ایک عضو کا فعل الگ الگ ہے۔ جبتک کسی عضو کو اوسکے فعل مین امداد نہ دیجاے حصول صحت محال ہے مثلاً پھیپھڑے کو ہر وقت تازہ اور خوشگوار ہوا کی ضرورت ہے جبتک اوسے تازہ ہوا نہ پہونچائی جاے گی نظام صحت قایم نہین رہ سکے گا۔ ہرچند ششش کے بیمار کو معدہ مین دوا پہونچاؤ کچھہ فایدہ نہوگا اوسکو تو تبدیل ہوا ہی فایدہ دیگی۔ یہہ اطبا کی سراسر غلطی ہے کہ بیماری تو کچھہ اور ہے اور دوا اور کرتے ہین کچھہ اور

	کسی را کہ سعتو نیت لایق ست		مگو شہد شیرین شکر فایق ست	

اصل بات یہہ ہے کہ ڈاکٹر لوگ ہی ایسی باتون کی قدر خوب جانتے ہین دیسی طبیب انسے ناواقف ہین۔ کیونکہ ڈاکٹرون کو یہہ علم لازمی طور پر سکھایا جاتا ہے۔ اور دیسی طبیبون کے ہان یہہ علم ہی مفقود ہے۔ علاوہ اسکے وہ اس طرف توجہ ہی نہین کرتے اگر وہ اس علم سے مستفید ہونا چاہین تو کتاب **مدحیات** انکو کافی طور پر مدد دے سکتی ہے کیونکہ یہہ انکے مذاق کے موافق ہے اسلیئے کہ انگریزی مسایل کو ہندی لباس پہنانے کے علاوہ اسمین ذاتی تحقیقات بہی ہے جو اپنے ہی ملک سے متعلق ہے۔

تمہید سے بخوبی ثابت ہو گیا ہے کہ قواعد حفظان صحت کی پابندی نہائت ہی ضروری امر ہے کیونکہ چلنا پہرنا۔ دیکہنا بہالنا۔ صنعت حرفت۔ سرانجام امور دنیا و عقبی غرض کل امور کا انتظام صحت بدنی پر موقوف ہے اور صحت ہی سے جسم کے کل اعضا اپنا اپنا کام باقاعدہ کیا کرتے ہین اگر ہوا۔ پانی۔ غذا۔ پوشاک۔ ریاضت۔ خواب و بیداری وغیرہ کو درجہ اعتدال پر رکہا جاوے تو انسان کی صحت عمدہ رہ سکتی ہے۔ انمین کمی بیشی کے وقوع سے صحت مین خلل آجاتا ہے۔ ہم ان سب امور کا جو حفظ صحت کے لئے ضروری ہین ترتیب وار دس مقالون مین ذکر کرینگے۔ ان سب مین ہوا زیادہ تر ضروری اور مقدم ہے۔ پانی اور غذا وغیرہ کے بغیر انسان کئی روز تک زندہ رہ سکتا ہے مگر ہوا کے بغیر ذی روح چند ہی منٹ مین مرجاتا ہے۔ کسی نے بہت ہی خوب کہا ہے۔

	ہوا پر ہے بنا اپنے مکان کی		قیام جسم خاکی ہے نفس پر	

کثرت ضرورت کے مطابق حکیم مطلق نے ناک۔ حنجرہ وغیرہ آلات تنفس کو مری اور معدہ پر مقدم رکہا ہے تاکہ ہوا کے استنشاق مین ذرہ بہر بہی دقت و دشواری پیش نہ آوے

اور نیز ہوا کو سب سے زیادہ بافراط پیدا کیا ہے یہہ ہر جگہ اور ہر وقت موجود رہتی
ہے جسکی تہ در تہ پر ہم چلتے پھرتے ہین یہہ کثرت کی وجہ سے امیر و غریب سب کو یکسان
مفت اور بے قیمت اور بلا محنت و مشقت بآسانی دستیاب ہوتی ہے۔ ہوا جیسی کہ ضروری
ہے اگر دیگر ضروریات زندگی کی طرح بقیمت دستیاب ہوتی تو بہت ہی جلد کائنات کا
انتظام درہم برہم ہو جاتا اور چند ہی روز مین دنیا کا خاتمہ ہو جاتا۔ الغرض ہوا تمام
ضروریات زندگی پر مقدم ہے لہذا ہم بھی سب سے پہلے اسی کا بیان کرتے ہین۔ مگر چونکہ
ہوا کی تاثیر سے دوران خون بخوبی سرانجام پاتا ہے اسلیئے ابتدا مین دوران خون کا مختصر
طور پر ذکر کرنا فایدہ سے خالی نہو گا۔

دوران خون

اس امر سے ہر ایک شخص بخوبی واقف ہے کہ صرف خون کی صفائی پر زندگی کا مدار
ہے۔ جب کسی وجہ سے خون کی صفائی مین غفلت کی جاتی ہے یا کسی زہر کے اثر سے
خون گندہ ہو جاتا ہے تو انسان کی صحت مین ضرور خلل آجاتا ہے اور خون کی اصلاح
بخوبی نہونے پر زندگی سے مایوس ہونا پڑتا ہے۔ اسیوجہ سے دوران خون کا قایم
رکھنا ضروری ہے۔ صاف و تفتیش خون کے لیئے **قلب** ایک مخزن مقرر کیا گیا ہے
اور یہہ مجوف عضو چہاتی کے اندر الٹی وضع پر واقع ہے جسکی نوک نیچے اور جڑ اوپر کی طرف
ہوتی ہے اسی مناسبت سے اسکو عربی مین قلب کہتے ہین۔ اسمین ہمیشہ حرکت
انبساطی و انقباضی پائی جاتی ہے جو جوان آدمی مین بحالت صحت فی منٹ ۶۵ سے
۷۵ دفعہ ہوتی ہے اور بیماری کی صورت مین کم و بیش ہوا کرتی ہے۔ دل دائین جانب
سے بائین طرف کو جھونکا دیکر دھڑکتا ہے جسکی تڑپ کان یا ہاتھ رکھنے سے بخوبی معلوم

ہوتی ہے اور اسی حرکت سے خون کی آمد و رفت ہوتی ہے جسکا اطباکی اصطلاح مین **نبض** نام رکھا گیا ہے۔ اسکے دائین اذن اور بطن مین سیاہ کثیف وریدی خون اور بائین اذن و بطن مین سرخ لطیف شریانی خون بکثرت پایا جاتا ہے اور دل کے بائین بطن مین سے ایک بڑی شریان اور طہ نکلکر بہت سی باریک شاخون مین منقسم ہوکر جسم مین منتشر ہوجاتی ہے۔ بعد ازان ہر ایک شریان درجہ بدرجہ نہایت باریک ہوکر عروق شعریہ مین تبدیل ہوجاتی ہے جنسے وریدون کی شاخین نکلنی شروع ہوجاتی ہین۔ آخر بہت سی باریک وریدون کے ملنے سے ایک موٹی سی ورید بن جاتی ہے جو دل کے دائین اذن مین کھلتی ہے۔ بس پیدایش کے بعد تا دم زیست صاف نفیس اور سرخ خون شرائین اور عروق شعریہ کے ذریعہ سے تمام جسم مین منتشر ہوتا رہتا ہے۔ پھر جسم کے مختلف حصون سے بہت سی جسمی کثافتین اور مکدر سیاہ خون باد سموم کے اجزا وغیرہ بالائی وزیرین ورید اجوف کے وسیلہ سے دائین اذن القلب اور اوسکے بطن مین لوٹ کر واپس آتا ہے اور ورید شریانی کے ذریعہ سے پھیپھڑے کے دونون اسفنجی حصون مین جذب ہوکر ششش کے عروق شعریہ مین پہونچتا ہے۔ جب انسان اندر کو سانس کھینچتا ہے تو وہ سانس پھیپھڑون مین پہونچتا ہے اور اوسکی تمام خانہ دار جھلیون مین جو ہزارہا ہین داخل ہوجاتا ہے۔ چونکہ پہلے ہی سے سیاہ خون خانہ دار جھلیون اور بناوٹون مین پھیلا ہوا ہوتا ہے اسلئے تازہ ہوائے مستنشقہ آتے ہی سیاہ خون مین مل جاتی ہے اور اثنائے ملاقات مین ایک قسم کی حرارت پیدا ہوتی ہے جسکو اطباکی اصطلاح مین **حرارت غریزی** کہتے ہین۔

چونکہ غلیظ خون مین کسیقدر لوہے کے اجزا ہوتے ہین اسلئے لوہی کی مقناطیسی

کشش سے تازہ ہوا مین سے **باد نسیم** (اوکسیجن) کا نامی عنصر غلیظ خون مین منجذب ہوکر اوسکی غلاظت کو علیحدہ کر کے خون کو صاف کر دیتا ہے اور واپسی دم کے ہمراہ **باد سموم** (کاربانک اسیڈ) بخارات آبی وغیرہ جسم کے بہت سے کثیف اجزا جو سیاہ خون کے ہمراہ رہتے ہین باہر نکل جاتے ہین تب تازہ ہوا کے استنشاق سے زندگی بڑہتی ہے اور برآمدگی دم سے تفریح طبع حاصل ہوتی ہے۔ چنانچہ **حضرت شیخ سعدی** علیہ الرحمۃ کا قول ہے" ہر نفسی کہ فرو می رود ممد حیاتست وچون بر می آید مفرح ذات" غرض اس قسم کے تبادلہ سے صاف خون شریان وریدی کے ذریعہ سے دل کے بائین اذن اور اوسکے بطن مین چلا جاتا ہے اور وہان سے اورطہ شریان کے وسیلہ سے تمام جسم مین پہیل جاتا ہے۔ اسی غرض سے صفائی خون کے لئے شب و روز مین بیس ہزار ایک سو سولہ مرتبہ صاف اور مصفا ہوا کی ضرورت پڑتی ہے۔ اگر کسی وجہ سے صاف ہوا میسر نہ آسکے اور مکدر خون جون کا تون دل مین لوٹ جاوے تو دل گھبراتا اور طبعیت پریشان ہوتی ہے جیسا کہ کسی بدبودار اور غلیظ جگہ پر گزرنے سے ظہور مین آتا ہے۔

مقالہ اول ہوا کے بیان مین

یہہ چند اقسام پر مشتمل ہے۔

قسم اول صاف ہوا مین دم لینے کے فوائد

صاف اور پاک ہوا پھیپھڑون کے لئے ایک قسم کی قدرتی غذا ہے جسطرح معدہ کے واسطے روٹی کا ہونا ضروری ہے اسی طرح پھیپھڑے کے لئے ہوا ضروری ہے

اگر ہوا مین کسی قسم کی کثافت شریک ہو جاوے اور خواہ وہ کثافت بذات خود مضر صحت ہو یا نہو اوس سے پھیپھڑون کو غذا کم حاصل ہوتی ہے جس سے وہ بھوکے رہتے ہین اور اپنا کام بخوبی انجام نہین دے سکتے۔ پس خون کے زہریلا ہونے سے تمام جسم مین ضعف اور نقاہت پیدا ہو جاتی ہے۔ ایسے موقع پر مریض کو عمدہ اور لطیف غذا کھلانا اور عدم اشتہا کی وجہ سے چورن وغیرہ مشتہی دواؤن کا استعمال کرانا بالکل بےفایدہ ہوتا ہے۔ بلکہ پھیپھڑون کی عدم پرورش کی وجہ سے عارضہ بڑہتا جاتا ہے اور ہر ایک کوشش کا نتیجہ برعکس ظہور مین آتا ہے۔ مکانات کی ناپاک ہوا ہی اوس ہوا کی معاون ہوتی ہے جو تین دفعہ استنشاق مین آچکی ہو۔ ان دونون سے پھیپھڑون کی خرابی اور خون کی غلاظت ظہور مین آتی ہے کیونکہ قیام زندگی کے لئے پھیپھڑون کو ہر روز بیس ہزار دفعہ خوراک کی حاجت ہوتی ہے اور معدہ صرف دو دفعہ کی خوراک پر اکتفا کرتا ہے۔ پھر ہوا مین غیر اشیا کی موجودگی کا خیال نکرنا اور معمولی غذا پر زیادہ زور دینا بیوقوفی نہین تو اور کیا ہے۔ مستعملہ پانی کے استعمال کو ہر ایک شخص مکروہ اور برا جانتا ہے۔ اور ایک دفعہ کلی کئے ہوئے پانی کو دوسری دفعہ استعمال مین لانا گوارا نہین کرتا مگر بڑے افسوس کی بات ہے کہ اپنی اور دوسرون کی چند منٹ مستعملہ ہوا کو استعمال کرتے دقت کراہت نہین آتی۔ حالانکہ جو ہوا سانس کے ساتھ ایک دفعہ بدن سے خارج ہو جاتی ہے وہ دوسرے فضلات مثلاً بول و براز کے مساوی ہے۔ کیا ہم اصلی ماکول و مشروب کے عوض بول و براز سے معدہ کو طاقت دے سکتے ہین؟ ہرگز نہین!۔ اسی طرح ہوا مستنشقہ سے بھی پھیپھڑون کو طاقت نہین دے سکتے۔

فرض کرو کہ زید کی روزمرہ خوراک سیر بھر میدہ اور سیر بھر دودھ ہے جس سے وہ اچھا

تنومند - قوی طاقتور - اور کام کرنے کے قابل رہتا ہے - اگر سیدہ اور دودہ کی مقدار نصف کرکے بجاے اسکے نصف سیر مٹی اور آدھ سیر پانی ملا کر پورے اندازہ کی خوراک خیال کرکے اوسکو کھلائی جاوے تو اصل مقدار خوراک کی کمی سے اوسکے جسم مین کبھی پہلی سی قوت و طاقت نہ رہے گی اور جسقدر اصلی خوراک مین کمی ہوگی اوسیقدر بدن مین ضعف آجائیگا یہی حال پھیپھڑون کا ہے ہرچند لطیف و کثیف ہوا ملا کر اونکی غذا کی مقدار پوری کردیجاے لیکن اصلی غذا (لطیف ہوا) کی کمی سے ضعیف و ناتوان ہوجاتے ہین -

جو لوگ مویشیون کے خاص مکانات مین رہتے ہین یا کسی تنگ کارخانے مین ملکر محنت مشقت کرتے ہین یا تنگ و تاریک مکانات مین بہت سے جمع ہوکر سکونت رکھتے ہین اور کثیف ہوا کا زیادہ تر استعمال کرتے ہین اونکا خون پھیپھڑون کے بھوکا رہنے کے سبب خراب اور گندہ ہوجاتا ہے اور خون کے گندہ ہونے سے تمام جسم کی پرورش مین فتور پڑجاتا ہے جس سے حرارت جسم زیادہ - نبض تیز - زبان میلی اور بھوک کم پیدا ہوجاتی ہے اور اسکی مداومت سے بخار - پیچش - باؤ گولا - کنٹھہ مالا - سل سستی ناتوانی - عصبی کمزوری اور عقل و ذہن کی کمی ہوجاتی ہے - کیونکہ جسقدر پاک و صاف ہوا ہر ایک دم مین ہمارے اندر جاتی ہے کثیف اجزا کی آمیزش سے اپنی اصلی مقدار مین کم ہوجاتی ہے جس سے غلط خیال کے بموجب معدہ کو منشی اشیا و مقوی غذا سے بھرا جاتا ہے تاکہ قوت طبعی پھر عود کر آوے مگر اصلی سبب کے نہ رفع ہونے سے نقاہت جسم بڑہتی رہتی ہے - غرض معدہ کو بھر دینا اور پھیپھڑون کو بھوکا رکھنا ایسا ہے جیسا کہ چراغ کو روغن سے بھر کر کسی ایسے مقام مین رکھدین جہان تازہ ہوا کا بالکل گزر نہو اور پھر اوس سے روشنی کی امید رکھنا سراسر حماقت ہے کیونکہ شعلہ بغیر ہوا کے قایم نہین رہ سکتا اور چراغ کی بڑی کام نہین آتی - آجکل تپ دق

سل وغیرہ امراض کا آبادی کے لحاظ سے ملک مین بکثرت پھیل جاتا صرف پھیپھڑون
کی خراب غذا کے باعث ہے جو عمدہ صاف اور سہل الوصول ہوا سے محروم رہتے ہین
ڈاکٹر پروفیسر پارکس صاحب کا قول ہے کہ جب کبھی یورپین افواج مین تپ کا زور
شور ہوتا ہے تو صرف تنگ بارکون کی تبدیلی سے رفع ہوجاتا ہے۔ انگلستان کے ایک
نامی گرامی ڈاکٹر ہال صاحب کا ذاتی تجربہ ہے کہ ایک دفعہ موسم سرما مین تپ دق سے
مین خود سخت بیمار ہوگیا اور بہت سی دوائین کین جنکا مطلقاً اثر ظہور مین نہ آیا آخر برسات
کے سوا شب و روز مکان کے باہر کھلی ہوا مین رہنا اور سونا اختیار کیا جس سے بہت جلد
صورت آرام کی ہوگئی۔ اسیوجہ سے تندرستون کی نسبت مریض کے پھیپھڑون کو تازہ
ہوا کی زیادہ تر ضرورت ہوا کرتی ہے اور دوا کی طرف کم توجہ کیا کرتے ہین۔ مگر جہالت کی
وجہ سے لواحقین بخوف سردی بیمار کو تازہ ہوا سے اسقدر دور رکھتے ہین کہ گویا دسکے واسطے
تازہ ہوا دم واپسین ہے اور وہ بیچارہ بیبسی کا مارا تازہ ہوا سے مجبور ہوجاتا ہے۔ ہمین
عوام الناس کے اس فعل پر تو چندان اعتراض نہین کیونکہ وہ ناواقفیت کے سبب معذور
ہین مگر تعجب ہیکہ بعض اطبا بھی جو حذاقت کا دعوے کرتے ہین اسی حماقت کے مرض مین
مبتلا ہین اور نسخہ تحریر کرتے وقت پھیپھڑون کی خوراک کا کچھ لحاظ نہین کرتے اور عمدہ
دا اغذیہ کے استعمال سے بیفایدہ معدہ ہی کو پُر کیے جاتے ہین

ڈاکٹر گرے صاحب فرماتے ہین کہ کمپازیٹر اور کاریگر دارزان مطبع وغیرہ جو تنگ و تاریک
مکانات مین جہان تازہ ہوا کا گزر نہین ہوتا سکونت رکھتے ہین اکثر نقشہ ذیل کے بموجب امراض
مین مبتلا ہوجاتے ہین۔

پانچسو فٹ مکسر سے کم ہوا لینے والے ۲۰۰ آدمی فساد خون مین ۱۲ ر ۱۲ اور زکام مین

۱۲ر۵۰ مبتلا ہوتے ہین - پانچسو سے چھہ سو تک مکسر فیٹ ہوا پانے والے ۱۱۵ آدمی - فساد خون مین ۳۵ر۴ - اور زکام مین ۴۸ر۳ - چھہ سو مکسر فیٹ سے زیادہ ہوا کھانے والے ۱۰۱ آدمی - فساد خون مین ۹۹ر۳ - اور زکام مین ۹۰ر۱ پائے جاتے ہین

قسم دوم زکام کی وجہ

جب ہاتھہ پانون جیسے متحمل اعضا کا گرمی سے سردی کی طرف یا سردی سے گرمی کی طرف یکایک بدل جانا موجب سوزش کا ہوتا ہے تو نازک بھیپنھڑون مین گرم سرد ہوا کی تبدیل سے بطریق اولے سوزش ہو سکتی ہے - جو لوگ موسم سرما مین گرم کپڑون کی کفایت سے تنگ تاریک اور بند مکانات مین رہنا اختیار کرتے ہین اکثر زکام مین مبتلا پائے جاتے ہین اور ذرہ سے تبادلہ موسم مین ازبس نقصان اوٹھاتے ہین - زرد رنگت لاغر اندام - نحیف الجسم اور ہمیشہ بیمار رہتے ہین - ایسے ۲۰ مریضون مین سے ۱۹ کو ضرور ہی زکام کی شکایت کرتے دیکھیگے - اور جو لوگ جسم پر گرم کپڑا پہنکر سرد مکانات مین رہتے ہین اونکو تمام عمر زکام کا مرض نہین ہوتا اور نہ کسی سخت بیماری مین مبتلا ہوتے ہین -

یاد رکھنا چاہئے کہ صاف اور عمدہ ہوا سے زیادہ تر کوئی شئے دنیا مین ارزان نہین اور نہ تندرستی جیسی بے بہا نعمت کسی قیمت پر گران ہے - لیکن کفایت شعاری اور کنجوسی کی عادت کے باعث تازہ ہوا کے استنشاق سے پھیپنھڑون کو محروم رکھنا صرف خون ہی کو خراب نہین کرتا بلکہ سیکڑون بیماریان قایم کرنیکی خبر ہے جنسے بیوقت موت کا شکار ہونا پڑتا ہے - اسلئے گرجا گھرون - مسجدون - مندرون - مدرسون - دفترون - ریل گاڑیون وغیرہ مجمع عام کی نشستگاہون مین تعداد مردمان کے موافق آمد و رفت

ہوا کے ذرایع کو ملحوظ رکہنا ضروری ہے تاکہ تازہ ہوا ہر ایک شخص کو فی گہنٹہ کم سے کم دو ہزار مکسر فیٹ آتی رہے اور خراب ہوا کی خوراک بھیپہڑون کے استعمال مین نہ آوے ڈاکٹر کاپ لینڈ صاحب کا قول ہے کہ جلد اور بھیپہڑے سے فی گہنٹہ ۱۰۱۳ مکسر فیٹ ہوا خراب ہو جاتی ہے - جب آرام گاہ کے کمرے کی طرف خیال کیا جاوے تو وہ طول مین صرف دس اور عرض مین آٹھ فیٹ ہوتا ہے جسکی کل ہوا کو ایک ہی شخص تین گہنٹہ ۲ منٹ اور ۱۵ سکنڈ مین خراب کرسکتا ہے - اگرچہ لطافت کی وجہ سے سانس کی ہوا کل کمرے مین پہیلی ہوئی ہوتی ہے مگر جسم کے قریب کی ہوا بنسبت بعید کی زیادہ تر خراب ہوتی ہے -

قسم سوم بچون پر ہوا کی تاثیر -

جوانون کے مقابلہ مین بچون مین خون کی زیادہ مانگ ہوتی ہے جس سے وہ بار بار خوراک بکثرت کہاتے ہین اور بہوک کی برداشت بالکل نہین کرسکتے اور دوران خون کے سریع الحرکت ہونے سے بچون کو باد نسیم کی زیادہ تر طلب ہوتی ہے اور باد سموم کو بھیپہڑون سے زیادہ باہر نکالتے ہین اور بھیپہڑون کی زیادہ اشتہا کے سبب جوانون کی نسبت بچے دو سے دس ہزار مرتبہ تک زیادہ سانس لیتے ہین - اسی وجہ سے بچہ کو پیدا ہوتے ہی سانس لینے کی ازبس حاجت ہوتی ہے - اگر ولادت کے بعد بچہ کو خراب یا کم ہوا میسر آوے تو نہایت ہی نقصان ہوتا ہے - ہندوستان مین اکثر بچے بنسبت جوانون کی خراب ہوا کے باعث زیادہ تر ضایع ہوتے ہین

ڈاکٹر ریز صاحب کی تحقیقات سے ثابت ہوتا ہے کہ فلیڈلفیا مین عموماً فی صدی ۵۰ اور نیویارک دار السلطنۃ امریکا مین فیصدی ۶۰ بچے خراب ہوا کی بدولت پانچ

سال کی عمر سے پیشتر بخار - امراض جگر اور ہیضہ وغیرہ وبائی امراض سے مرتے ہین اسی طرح دنیا کے دوسرے بڑے بڑے شہرون مین بھی بچے چند ہی روز کے اندر بکثرت ضائع ہو جاتے ہین - ۱۸۳۸ء مین شہر مانچسٹر کے اندر فیصدی ۵۹ - اور لور پول کے اندر ۶۰۹۶ بچے فوت ہوئے جنمین سے ۳ ہزار ۵ سال کی عمر سے کم تھے - لندن کے کارخانون مین ۲۴ - اموات مین سے ۲۳ کی اوسط عمر صرف ایک سال کی تھی - ڈبلن کے ڈاکٹر **کلارک صاحب** بیان کرتے ہین کہ ایک ہی وقت مین ۲۵ بچے پیدا ہوئے انمین سے کمی ہوا کے باعث چھ بچے دو ہفتہ کے اندر مر گئے - اور ہوا کی اصلاح سے موت کی اوسط تعداد باقی ۱۹ مین نصف رہ گئی - **ڈاکٹر ولسن صاحب** کا قول ہے کہ بڑے بڑے شہرون کی خراب ہوا کے طفیل نصف سے زائد بچے دس سال کے اندر بخار - اسہال پیچش جوش خون اور ہیضہ کے پنجہ مین گرفتار ہو کر راہی ملک عدم ہوتے ہین - اور سیکڑون ایک ہی ہفتہ مین چلتے نظر آتے ہین - ۱۸۵۰ء مین عام لوگون کی اوسط عمر ۱۲/۸۸ - اور کل عملداری کی اوسط زندگی ۴۴/۲۷ تھی اس لحاظ سے **ڈاکٹر کانڈی** صاحب تحریر فرماتے ہین کہ بڑے بڑے شہرون کی سکونت خصوصاً بچون کے واسطے نہایت مضر ہے **ڈاکٹر والا ریون** صاحب کا قول ہے کہ شہرون کے رہنے والے بچے اوسط عمر مین دیہات کی نسبت پانچ گنا زیادہ مرتے ہین - ۱۸۶۸ء مین نیویارک اور بروک لائین کے اندر ایک سال کی عمر کے بچے دس لاکھ سات سو تین مرے - انگلستان کے **جنرل رجسٹر اموات** سے ثابت ہوتا ہے کہ شہرون اور دیہات کے باشندون مین خراب ہوا کے اثر سے ایک ایک سال مین ۷ لاکھ جانین ضائع ہوتین جنمین سے فیصدی ۳۹ تپ دق سے ۳۲/۲ بخار سے اور باقی وبائی امراض سے مرے لیکن دیہات

کی نسبت شہرونمین وہ چندوار دانئین وقوع مین آئین - اگر یہی سلسلہ کئی نسلون اور پشتون تک جاری رہے اور تارک الوطن لوگ اگر شہرون مین آباد نہون تو بہت تہوڑے عرصہ مین شہرون کے شہر خالی ہوجائین - مذکورۃ الصدر بیان سے صاف ثابت ہورہا ہے کہ بچون کے واسطے صاف اور تازہ ہوا کی اشد ضرورت ہے -
انگلستان کے لوگ قواعد حفظان صحت سے بخوبی واقف ہین اور انہی قواعد کے موافق اپنے سب سامان زندگی مثلاً خوراک پوشاک مکان وغیرہ ضروریات مہیا کرتے ہین جب انمین اموات اطفال کی یہہ کثرت ہے تو ہندوستان کا تو خدا ہی حافظ ہے جہان ایسی خراب اور قبیح رسمین رائج ہین کہ زچہ کے لیئے تمام گہرون سے جو کمرہ زیادہ خراب میلا اور تنگ و تاریک ہوتا ہے تلاش کیا جاتا ہے تاکہ اوسمین تازہ اور صاف ہوا کا مطلقاً گزر نہو - علاوہ اسکے آمد و رفت کے دروازہ پر انگیٹھی مین آگ سلگائی جاتی ہے جسکے دہوئین سے تمام کمرہ بہر جاتا ہے - ہمسایہ اور رشتہ دار عورتون کا ہجوم بکثرت رہتا ہے - زچہ کے میلے کچیلے کپڑے کئی روز تک اوسی مکان مین پڑے رہتے ہین جنکے تعفن سے اس مکان مین داخل ہونا مشکل ہوجاتا ہے ان اسباب سے زچہ روز بروز کمزور ہوجاتی ہے اور اوسکے خون کی خرابی کا اثر بچون پر پڑتا ہے اور اکثر بچے ضایع ہوجاتے ہین - کبھی یہہ خیال نہین آتا کہ مریض کے جسم اور کپڑون کی کثافت سے ہوا بہت جلد گندی ہوجاتی ہے حالانکہ مریض کو تندرست کی نسبت تازہ اور صاف ہوا کی زیادہ تر ضرورت ہوا کرتی ہے -
اس قبیح رسم کے علاوہ نظر لگنے کے خیال سے عرصہ دراز تک بچہ کو باہر نہین نکالا جاتا ماؤن کے یہہ ذہن نشین ہو چکا ہے کہ اگر بچون کو آسمان کے نیچے رکھا جاوے تو

آسمانی نظر ہو جاتی ہے یا دیو پری کا جو آسمان کے نیچے ہوا مین اڑتے پھرتے ہین سایہ ہو جاتا ہے۔ یہہ خیالات انہین ایسے تاریک اور خراب مکان مین رہنے پر مجبور کرتے ہین۔ صاحب اولاد کو اس بات کا بھی زیادہ تر خوف ہوتا ہے کہ بچہ کو کہین سردی نہ لگ جاے اور موسم سرما مین اسی خیال سے مائین اپنے بچون کو گود مین دابے رہتی ہین دروازون اور کھڑکیون پر پردے ڈال دیتی ہین تاکہ سردی کی سرایت سے زکام وغیرہ امراض عارض نہو جاوین۔ اگر اتفاقاً بچہ باہر نکالا بھی جاوے تو حسب دستور ہمسایہ کی عورتین اکثر کہنے لگتی ہین کہ "آج ایسے سخت جاڑے مین بچہ کو باہر نکالا بڑا غضب کیا۔ جلدی سے اندر لیجا کر دروازے اور کھڑکیان بند کرلو۔ یہہ انکی سراسر جہالت ہے وہ یہہ نہین خیال کرتین کہ صفائی خون و طاقت جسم کے مقابلہ مین سردی سے زکام کا ہونا کوئی سخت مرض نہین ہے۔ دو دن روز مین خود بخود آرام ہو جاویگا۔ حالانکہ اکثر اوقات بچے سخت سردی مین بھی صحیح سالم اور تندرست رہتے ہین۔ یہہ بھی ذہن نشین کرلینا چاہئے کہ صرف سردی کی تاثیر سے کوئی شخص زکام وغیرہ امراض مین مبتلا نہین ہو سکتا جبتک کہ ہوا بخاراتِ مضر صحت کی آمیزش سے کثیف نہو جاوے۔ خواہ وہ ہوا کیسی ہی سرد کیون نہو۔ جس شخص کا خون صاف ہوگا وہ کبھی زکام کی شکایت مین مبتلا نہین پایا جاویگا۔ اسیوجہ سے تنگ و تاریک مکانات کی ہواے مستنشقہ کو استعمال مین لانا موجب زکام اور کھانسی کا ہو جاتا ہے بلکہ پھیپھڑون کو تازہ اور صاف ہوا کے نہ پہونچنے سے اکثر ہلاکت ظہور مین آتی ہے۔ کیونکہ نوع انسان کو خواب و بیداری کی ہر ایک حالت مین فی منٹ ۱۶ سے ۲۰ مرتبہ تک دم لینا پڑتا ہے

جس سے زندگی کے ضایع کرنے والی خراب اور ناقص ہوا پھیپھڑون کے لوے کروڑ سوراخون سے خارج ہوتی ہے۔ اگر اس زہریلی ہوا کو تھوڑی دیر دم بستگی کی حالت مین باہر نہ نکالین تو جلدی موت کا پیادہ آموجود ہوتا ہے۔ جو ہوشیار تربیت یافتہ مائین ہوتی ہین کبھی اپنی اولاد کے پھیپھڑون کو صاف اور عمدہ تازہ ہوا کی خوراک سے بھوکا نہین رکھتین۔ اور بخوبی جانتی ہین کہ ہر ایک انسان کو فی گھنٹہ دو ہزار فیٹ مکسر ہوا کی اشد ضرورت ہوتی ہے اور بدون اسکے خون کے زہریلا ہونے سے بچہ نحیف الجسم اور کمزور ہوکر ضائع ہو جاتا ہے۔

قسم چہارم ہوا کی نسبت عام رائے

عام لوگون کا خیال ہے کہ بیرونی ہوا ناپاک اور غیر مکشفے ہوتی ہے اسلیئے جسقدر ہوا کم آوے بہتر ہے کیونکہ عام ہوا کی زیادتی سے زکام کھانسی اور تپ دق پیدا ہوتی ہے۔ اسی خیال سے ہمیشہ خصوصًا موسم سرما مین ہوا کی آمد ورفت کے رکنے کے لئے اسقدر کوشش کی جاتی ہے کہ سکونتی کمرے کے سوراخون تک بند کر دئے جاتے ہین جس سے ہوا کی آمد ورفت بالکل رُک جاتی ہے اور خراب ہوا ہمیشہ کمرون مین بند رہتی ہے اور اسی کمرے کی چند مکسر فیٹ بند ہوا مین کئی آدمیون کو رات بھر سونا پڑتا ہے۔ اور اسی مستنشقہ ہوا کو بار بار سونگھنا ہوتا ہے جس سے کمرے کے رہنے والون کے پھیپھڑے تازہ ہوا کی خوراک سے محروم رہتے ہین اور وہ خون کے زہریلا ہو جانے سے ہمیشہ اپنے تئین بیمار پاتے ہین خصوصًا صبح کے وقت زیادہ پژمردہ پائے جاتے ہین۔ کمزور اور نحیف الجسم رہتے ہین۔ قدرت اور نیچر کے قواعد کو مطلقًا مد نظر نہین رکھتے کہ ہمارے خانگی دست پردگی وغیرہ جانور ہر ایک موسم کی تکلیف۔ گرمی سردی اور خشکی تری کی برداشت بآسانی

گر سکتے ہین اور برف اور برسات کے پانی اور شبنم کے مصائب شب و روز اپنے
جسم پر اوٹھاتے ہین باوجودیکہ وہ موسمون کے تبادلے سے اپنے جسم کو محفوظ نہین
رکھہ سکتے تاہم کبھی زکام کہانسی اور تپ دق مین مبتلا نہین ہوتے اور ہمیشہ تندرست
رہتے ہین - اگر بیمار ہو بھی جاوین تو بہت جلد تندرست ہو جاتے ہین - جانورون
کی یہہ حالت کیون ہے؟ اسلیئے کہ تازہ اور صاف ہوا اونہین زیادہ میسر ہوتی
ہے اور وہ انسانون کی طرح اس نعمت سے محروم نہین رہتے - جو لوگ دوسرون کی
ایک مرتبہ سونگھی ہوئی ہوا یا خراب ہوا کو اپنے پھیپھڑون کی غذا کرلیتے ہین
کبھی تندرست - سلیم القوے اور قوی الجسم نہین رہ سکتے - بلکہ جو لوگ خفیف سی
خراب ہوا سونگھنے کے بھی عادی ہوتے ہین وہ بھی زرد رخسار بے رونق چہرہ -
سفید چشم - سست اندام رہتے ہین ہونٹ پھیکے اور سینہ بھاری رہتا ہے اور ہمیشہ
مرض کی طرف مایل رہتے ہین اور تھوڑی سی بدپرہیزی سے کہانسی - دردسر - زکام
تپ دق - سل وغیرہ خوفناک امراض مین مبتلا ہو جاتے ہین اور ہزارون گلچہرہ نازک
اندام جنکو فرش گل پر بھی نیند مشکل سے آتی تھی آغوش لحد مین جا سوتے ہین - ایک
خفیف سی شکایت بھی اونکے لیئے مہلک ہو جاتی ہے اور بصد مشکل جانبر ہوتے ہین
کیونکہ تغیرات موسم کا مقابلہ کرنا تندرست قوی الجثہ اور مضبوط آدمیون کا کام ہے -
جس شخص کے پھیپھڑے پہلے ہی سے بیمار ہون اور پھر تازہ ہوا سے محروم رہین یا
خراب ہوا استعمال مین لائی جاوے تو خواہ مخواہ مرض دق یا سل مین مبتلا ہونا
پڑتا ہے - اسلیئے کہ بدل ما یتحلل کے نہ میسر آنے سے پھیپھڑے بھوکے رہتے ہین - اور
خراب نیلی اور متعفن اشیا کے بخارات اور گرد و غبار کے بار بار سونگھنے سے خون

بتدریج خراب اور کم ہوتا جاتا ہے اور کمزوری بڑھتی جاتی ہے۔ دماغ اعلےٰ خیالات کے پیدا کرنے سے معذور ہو جاتا ہے۔

قسم پنجم قوت شامہ کے ضعف کا نتیجہ

قدرت کاملہ نے ہماری حفظ صحت کے لیئے بہت سے ذرائع مہیا کر دیئے ہین۔ بری بھلی محسوس چیزون کی تمیز کے واسطے عقل سلیم عطا فرمائی ہے تاکہ انکی مضرتون سے محفوظ رہین۔ آسمان و زمین کی غیر محسوس کثافتون کے دریافت کرنے کے لئے قوت شامہ مقرر کی ہے جو متعفن اشیا اور مہلک بدبو سے آگاہی و محافظت کے برابر اشارے کر رہی ہے۔ اس قوت سے ناموافق ہوا کی سمیت فوراً معلوم ہو سکتی ہے اور اوس سے مُنہ ناک بند کر کے جلدی سے گزر جانا پڑتا ہے تاکہ جسم کے اندرونی حصہ مین خراب اور متعفن ہوا کا دخل نہو۔ اور حقیقت مین اس قوت کے قایم رکھنے مین قدرت نے یہی فائدہ ملحوظ رکھا ہے۔ اس حس کی طاقت کو قائم رکھنا صرف صاف ہوا کی کثرت استعمال پر موقوف ہے مگر اسکے اصلی فعل اور فائدہ سے عموماً لوگ ناواقف ہین اور اونھون نے یہی سمجھہ رکھا ہے کہ اوسکے ذریعہ سے صرف عطریات و مفرحات سونگھہ کر طبیعت کو خوش رکھنا مقصود ہے۔ اسیوجہ سے اسکی حفاظت کی طرف مطلقاً توجہ نہین کرتے۔ جو لوگ ابتدائے پیدائش ہی سے بدبودار اور خراب ہوا سونگھنے کے عادی ہوتے ہین یا شہرون کی گلیون اور تنگ و تاریک مکانات مین تمام عمر بود و باش رکھتے ہین اونکے سامنے خراب ہوا بمنزلہ خوشبو کے ہوتی ہے خراب متعفن اور صاف تازہ خوشبودار ہوا مین مطلقاً تمیز نہین کر سکتے۔ ایک غریب مسکین عورت اپنے میلے کچیلے جھونپڑے کی ہوا کو صاف عمدہ اور نفیس خیال

کرتی ہے اور قواعد حفظان صحت کو حقارت کی نظر سے دیکھتی ہے - علی ہذا القیاس
اعلےٰ درجہ کے لوگون کی بھی یہی کیفیت ہے کہ جس قسم کے مکان کی سکونت کے
عادی ہو جاتے ہین خواہ وہ کیسا ہی مضر صحت ہو اوسکو نقصان وہ تصور نہین کرتے
امرا دن بھر گرمیو نمین تہ خانون مین رہنا بہت پسند کرتے ہین جہان کبھی ہوا اور روشنی
کا گزر نہین ہوتا اور اسکو وہ کبھی مضر صحت خیال نہین کرتے - کیونکہ وہ معمولی بیماریون
کے سوا کبھی بیمار نہین ہوتے اور نہ اسکا نقصان اونہین فوراً محسوس ہوتا ہے -
مگر اس عام غلطی پر ایک دانا آدمی کو فریفتہ نہونا چاہیئے - جس طرح ایک انسان تھوڑا
تھوڑا سنکھیا - افیون - شراب اور کثرت عیاشی کچہ عرصہ تک برابر استعمال کر سکتا
ہے اور اوسکی صحت مین بظاہر کچہ فتور معلوم نہین ہوتا - اسی طرح ایک مضبوط
آدمی کمزور انسان کے مقابلہ مین بدون ظہور مرض کے ایک عرصہ دراز تک دم لے
سکتا ہے لیکن فوراً بیماری کے عدم ظہور سے اوسکو تندرست ہی خیال نہ کرنا چاہیئے
فی الحقیقۃ وہ صحیح و سالم نہین ہے - اس قسم کے لوگون کی بیماری مثل بیخ درخت کی ہوتی ہے
جو زمین کے اندر پوشیدہ طور پر بڑھتی جاتی ہے اور کسی ناگہانی صدمہ سے فوراً اسطح زمین
پر نمایان ہو جاتی ہے اسی طرح جس شخص کا خون تازہ ہوا کے نہ پہونچنے سے خراب
ہو جاتا ہے - شاید کوئی ہی ہفتہ خالی جاتا ہوگا جسمین یہہ درد سر کمی اشتہا زکام اور
قبض یا جاری اسہال کی شکایت نہ کرتا ہو - اسی خرابی خون کے باعث ہزار دن
جوان آدمی بوڑھے معلوم ہوتے ہین اور تھوڑے سے جوش طبع سے سخت امراض مین
مبتلا ہو جاتے ہین - غرض اندرونی طاقت کے نہونے سے ذرا سی خرابی خون یا
کسی اور ادنے تحریک سے مرض عظیم و خطرناک بیماری مین مبتلا ہو جاتے ہین

جسکا تدارک بعد مین مشکل ہو جاتا ہے - چونکہ ہر ایک ذی روح کو پانی اور غذا کی نسبت ہوا کی زیادہ تر ضرورت ہوا کرتی ہے اسلئے ہر فرد بشر کو اسکی ماہیت اور مقدار سے واقف ہونا اشد ضروری ہے تاکہ اسکی امداد سے خون کی صفائی حاصل ہو اور صحت قایم رہے - اور ذہن کی چالاکی اور بدن کی درستی سے سستی و ماندگی عارض نہو

قسم ششم ماہیت ہوا

ہوا ایک عنصر لطیف غیر مرئی ہے جسکے بہت سے خواص و فواید ہین - افعال الاعضا کے علم سے معلوم ہوتا ہے کہ جب باہر سے ہوا جسم پر لگتی ہے اور تنفس کے ذریعہ ششش مین جاتی ہے تو خون مین کسی طرح کے تغیرات پیدا ہوتے ہین جنکا اثر تمام جسم پر ظاہر ہوتا ہے - اس بیان سے ثابت ہوتا ہے کہ تنفس - فعل ششش اور صفائی خون کے واسطے ہوا کا خالص اور پاک ہونا ضروریات سے ہے - اور جبتک ہوا صاف - معتدل پاکیزہ اور کہلے میدان مین ہے - دیوارون اور چہتون مین بند نہین ہے - بخارات و خاک وغیرہ منافی مزاج جزیہ اشیا سے پاک ہے تو بیشک موجب حفظ صحت ہے - وزن کی صاف معمولی ہوا کے سو حصہ مین ۲۰ حصہ **باد نسیم** یا حموضیہ ہوا (اکسیجن) اور ستر حصہ **باد شورجیہ** (نائیٹروجن) دو خاص عنصر آمیز ہوتے ہین اور انہی دونون عنصرون کے ملنے سے ہوا صاف اور صحت بخش ہوتی ہے ہوائے مذکورہ مین اور بہی بہت سی چیزین بصورت بخار (گاس) شامل ہو جاتی ہین چنانچہ سات حصہ **بخارات مائیہ** (ہائیڈرجن) تین حصہ **باد سموم** یا **تخمیہ ہوا** (کاربانک ایسڈ گیس) وغیرہ **معدنی اجزا** اور بہت سی قلیل مقدار مین **حیواتی و نباتی مادے** پائے جاتے ہین - اگر مذکورۃ الصدر معمولی مقدار سے زیادہ ہو جاوین

یا ہوا کے اندر سنگریزے۔ دھاتی ذرات۔ تبخیر کیے ہوئے سیماب اور سم الفار کے اکبرات بھٹیون کا خراب دہوان یا بہاپ جیچک خسرہ اور ہیضہ وغیرہ وبائی امراض کے مخصوصہ زہر۔ اور نباتی اجزا کے سڑے ہوئے بخارات ہوا مین شامل ہو جاوین تو ایسی ہوا کو خراب اور مضر صحت سمجھنا چاہئے جس سے طرح طرح کی مہلک بیماریان پیدا ہو جاتی ہین۔ اگر مقدار زہرون کی کم ہے تو بہر بہی صحت حاصلہ مین اسقدر فرق ضرور آجاتا ہے کہ انسان لاغر اور ناتوان ہو جاتا ہے۔ اگر کسی مقام کی ہوا مین فی صدی دس حصہ بادنسیم کم اور فی صدی دس حصہ بادسموم زیادہ ہو جاوے تو بہی اوسکے سونگنے سے صحت مین فرق آجاتا ہے اور مہلک بیماریون کی بنیاد قایم ہو جاتی ہے۔

اب ہم ہوا کے خراب کرنے والے اسباب کو علیحدہ علیحدہ چند نوع مین بیان کرتے ہین۔

نوع اول بادنسیم (اوکسیجن)

یہی جزو اعظم اور دنیا کے لئے زیادہ تر کارآمد اور مفید ہے اور میدان کی کھلی مصفا ہوا مین بقدر پانچوین حصہ کے ہوتی ہے۔ پانی۔ پتھر۔ زمین اور معدنیات مین اس سے بہی زیادہ پائی جاتی ہے چنانچہ پانی کے ہر ایک نو حصہ مین آٹھ حصہ بصورت سیال اور پتھر اور معدنیات اور زمین مین بدرجہ اوسط نصف وزن کے برابر بشکل منجمد ہوتی ہے۔ حیوانات مین ⅔ حصہ کے برابر ہوتی ہے۔ اور نباتات کے ہر ایک پانچ حصہ مین چار حصہ ہوتی ہے۔ اور ہوا مین بہیئت بخار بے رنگ اور بے بو پائی جاتی ہے۔ اور اسمین کیمیاوی خواص بہت بڑہکر ہوتے ہین جنکے ذریعہ ہوا بہت جلد

اور تندی سے کام کرتی ہے بلکہ ہوا کے کل خواص اسی کے ساتھ قایم ہین۔ آگ
یا شمع کا روشن رہنا اور شعلہ نکلنا ہوا کے صرف اسی جزو پر موقوف ہے۔ اگر شمع گل
ہو جاوے تو باد نسیم مین داخل کرتے ہی فوراً بدستور روشن ہو جاتی ہے اور جو چیز
ہوا مین جلائی جاے باد نسیم کی موجودگی سے بہت تیزی کے ساتھ جلتی ہے اور
زیادہ روشنی دیتی ہے۔ جس ہوا مین باد نسیم نہ پائی جاے وہان شمع بالکل روشن
نہین ہو سکتی۔ جب ہوا مین ہین لوہا وغیرہ اقسام کے دھات رکھے جاوین تو انکو
بتدریج زنگ لگ جاتا ہے اور معلوم نہین ہوتا کہ کتنی دیر مین یہہ فعل ظہور مین آیا
لیکن باد نسیم مین وہ ایسی تیزی سے اثر کرتا ہے کہ ایک لمحہ مین لوہے کا ٹکڑا بالکل
بدلکر زنگ ہو جاتا ہے۔ اصل مین زنگ ہونے کا باعث پانی اور باد نسیم ہی ہین
جب ہوا مین دن کے وقت گندہک جلائی جاوے تو اوسمین سے نیلے رنگ کا
مدہم شعلہ پیدا ہوتا ہے مگر باد نسیم کے زیادہ موجود ہونے سے چمکدار روشنی ظاہر
ہوتی ہے۔ اسی طرح دیگر قدرتی تبدیلات جنکا بانی سبانی ہوا کو تصور کیا جاتا ہے
اصل مین باد نسیم ہی کی تاثیر سے ظہور مین آتے ہین باد نسیم ہر ایک انسان اور
ذی سوح کی زندگی کے واسطے پانی اور غذا سے بہی زیادہ تر مفید اور ضروری ہے
بلکہ اسی جزو پر ہر ایک متنفس کی زندگی کا مدار ہے۔ اگر کسی سبب سے یہہ اصل
جزو ہوا مین سے کم ہو جاوے تو کبھی پھیپہڑون مین خون صاف نہین ہوتا بلکہ
ہمیشہ سیاہ اور غلیظ رہتا ہے کیونکہ یہی جزو ہے جو پھیپہڑون مین تنفس کے ذریعہ جاکر
سیاہ رنگ کے خون کو سرخ کر دیتا ہے اور باد سموم کو پھیپہڑون سے خارج کر دیتا ہے
غرض ہوا مین باد نسیم کی عدم موجودگی سے کوئی جاندار ۵ منٹ بہی زندہ نہین

رہ سکتا۔ اس جزو شریف کی عدم موجودگی سے فوراً ہلاکت وقوع مین آئی ہے
اگر اس قسم کی ہوا جسمین یہہ جزو نہو تنفس کے ذریعہ سے پھیپھڑونمین پہونچ جاوے
تو زندگی کیا بلکہ دم لینا بھی نصیب نہین ہوتا۔ ایک مرتبہ کی سونگھی ہوئی ہوامین
باد نسیم کے اجزا ضایع ہوجاتے ہین۔ بار بار کے استعمال سے فاسد اور زہریلے جسمی
مادے اوسمین بکثرت پیدا ہوجاتے ہین اور وہ دوبارہ استنشاق کے قابل نہین
رہتی۔

نوع دوم باد سموم (کاربانک ایسڈ گیس)

یہہ صاف مصفا ہوا کے ہزار حصہ مین قریب تین حصہ کے برابر ہمیشہ پائی جاتی
ہے۔ اور پھیپھڑون سے جو ہوا خارج ہوتی ہے اوسکے ہزار حصہ مین چالیس حصہ
ہوتی ہے جو ایک جوان محنتی آدمی کے پھیپھڑے سے ۲۴ گھنٹہ مین ۱۲ سے ۱۶ مکعب
فیٹ تک خارج ہوتی ہے۔ بخارات مائیہ اور مختلف قسم کے فاسد مرکبات جسم کی
تکان سے بھی اوسکے ہمراہ اخراج پاتے رہتے ہین جسکی فی گھنٹہ ۹۰ مکعب انچ کی
مقدار ہوجاتی ہے۔ مگر حیوانات کے دم لینے۔ لکڑی تیل وغیرہ اشیا کے جلانے اور
دیگر متعفن اجزا کے موجود ہونے اور منہ سر لپیٹ کر سونے سے باد سموم کی مقدار
دو چند ہوجاتی ہے۔ اگر چند گھنٹہ تک یہہ ہوا متواتر سونگھنے مین آوے تو درد سر
دوران سر پیدا ہوجاتا ہے اور اشتہائے طعام زائل ہوجاتی ہے اور سستی کے لاحق
ہونے سے کام کرنے کو جی نہین چاہتا جی متلاتا اور قے ہوتی ہے۔ اور ہر وقت کے
استعمال سے انسان دبلا زرد رنگ اور اکثر امراض کا شاکی رہتا ہے اور کمزوری کی وجہ
سے کسی خفیف مرض کا بھی مقابلہ نہین کرسکتا۔ اور اکثر چھوٹی سی ہی عمر مین زندگی

کو جواب دے دیتا ہے۔ دیہاتی فراخ مکانات کے رہنے والے آدمی جب شہر مین
آتے ہین تو تنگ مکانات گنجان آبادی اور تنگ کوچون کو دیکھکر گھبرا جاتے ہین
اور شہرون کی ناپاک ہوا کی برداشت نہین کر سکتے بلکہ بعض اوقات بیہوش بھی
ہو جاتے ہین کیونکہ بڑے بڑے شہرونمین تنگ اور بند مکانات کے ہونے سے
گلی کوچون کے مکانات متعفن رہتے ہین۔ چونکہ کثیف ہوا صاف ہوا کی نسبت
تقریباً ڈیڑھ گنا بھاری ہوتی ہے اسلیئے اوپر کو صعود نہین کر سکتی اور کمرے کے
فرش پر بچھہ جاتی ہے جس سے فرش پر بیٹھنے اور سونے والے کی طبیعت ہمیشہ خراب
اور مضمحل رہتی ہے۔ اسی سبب سے باشندگان شہر کا مزاج زیادہ خراب اور طبیعت سست
رہتی ہے۔ رنگ زرد۔ چہرے بے رونق اور جسم نحیف ہوتے ہین۔ ہونٹ ایسے پھیکے
نظر آتے ہین کہ گویا کسی نے خون نچوڑ لیا ہے اور ان لوگون کی عمر بھی بہ نسبت ان لوگون
کی جو کشادہ اور ہوادار مکانون مین رہتے ہین بہت کم ہوتی ہے۔ دیہات مین مکانات
تعداد مین کم اور نہایت وسیع ہوتے ہین آبادی بھی کم ہوتی ہے جس سے اکثر ہوا صاف
رہتی ہے۔ اسی وجہ سے جنگلی اور دیہاتی لوگ توانا۔ قوی ہیکل۔ چست و چالاک اور تندرست
رہتے ہین۔ اگر صفائی ہوا کے قدرتی سامان موجود نہوتے تو اسباب کثافت کے
برابر جاری رہنے سے باشندگان شہر کی صحت عنقا صفت ہو جاتی۔

تجربہ سے ثابت ہو چکا ہے کہ ستھرے۔ پاکیزہ۔ خوشنما۔ پر فضا اور ہوادار مکانات
کے رہنے والے انسان خوش خلق۔ صلح کل۔ فرخندہ حال۔ عزت طلب اور باادب
ہوتے ہین۔ کثیف اور ناپاک مکان کی بود و باش سے آدمی خود غرض۔ سنگدل
بد خلق۔ وحشی صفت اور پست ہمت ہو جاتا ہے۔ جب تنگ مکان ہوا اور [illegible]

دروازے بند ہون اور آدمیون کا مجمع کثیر ہو اور اونکے دم لینے سے بادنسیم خرچ ہوجائے تو عام ہوا کے فی ہزار مکعب فیٹ مین بادسموم کا ۱ مکعب فیٹ ہونا ممکن ہے - کثیف اور بھاری ہوا مین دم لینے سے طبیعت گھبرانے لگتی ہے - غنودگی طاری ہوجاتی ہے - اگر کثیف ہوا کی مقدار اس سے بھی زیادہ ہوجاوے تو ہلاکت ظہور مین آتی ہے - یہہ بات یاد رکھنی چاہیے کہ جب ہوا بادنسیم کی صورت مین ہوتی ہے تو بالکل ہلکی ہوا کرتی ہے مگر بادسموم کی آمیزش سے علاوہ زہر ہلاہل ہونے کے بھاری بھی ہوجاتی ہے - اگر دروازون اور کھڑکیون کی راہ سے زہریلے بخارات باہر نکلتے رہین تو ایسے مکانات کی سکونت سے کچھہ نقصان نہین - لیکن اگر منفذ بند کردیئے جائین تو ہلاکت وقوع مین آتی ہے ۱۷۵۶ء مین کلکتہ کے اندر ۱۴۶ انگریز نواب سراج الدولہ نے ۱۸ فیٹ مربع مکان مین رات کے وقت بند کر دیئے کثرت بادسموم سے صبح کو ۱۲۳ آدمی مردہ اور باقی بیمار پائے گئے - اس قسم کی ہوا بیل گھوڑے وغیرہ حیوانات کے لیئے بھی مضر صحت ہے جب تنگ مکان کی ہوا تندرست آدمی کے لیئے ضرر رسان ہے تو مریض کے واسطے بطریق اولی مضر ہوگی - اس سے بیماری کا طول بڑھنا قرین قیاس کیا بلکہ یقینی ہے - اسلیئے مریض کو کھلے ہوا دار مکان مین رکھنا ضروری ہے - جب کسی بند مکان مین آگ جلائی جاتی ہے یا کثرت سے چراغ روشن کیئے جاتے ہین تو بادسموم کی زیادتی سے بادنسیم بھی زہریلی ہوجاتی ہے جسمین تھوڑی دیر کے بعد جلتا ہوا چراغ خودبخود گل ہوجاتا ہے - اگر دیاسلائی کو جلائین تو اوسکے دھوئین مین ہی گل ہوجاتی ہے - ہم اس موقع پر ایک واضح اور روشن مثال دیتے ہین - ایک جلتے ہوئے کوئلے کو برتن مین ڈالکر منہ بند کر دین تو وہ فوراً بجھہ جائیگا - اسکا سبب یہہ ہے کہ جلنے والی شے مین بادنسیم و بادسموم دونون

پائی جاتی ہین۔ اور ان دونون کے کیمیاوی اتحاد سے شعلہ پیدا ہوتا ہے۔ اور ایک
جزو کے مفقود ہو جانے سے آگ کا وجود قائم نہین رہتا۔ اکثر لوگ موسم سرما مین
سردی سے محفوظ رہنے کے لئے مکان کے دروازے بند کرکے کوئلے جلاتے ہین
جس سے زہریلی ہوا (کاربانک اکسائڈ گیس) پیدا ہو جاتی ہے جو باد سموم سے کئی درجہ
زیادہ تر زہریلی ہوتی ہے اسمین سانس لیتے ہی آدمی فوراً مر جاتا ہے۔ کچھہ عرصہ کا ذکر
ہے کہ امرتسر مین ایک یورپین اپنے بال بچے سمیت خوابگاہ کے کمرے کے کل دروازے
اور کھڑکیان بند کرکے اور کوئلون کی انگیٹھی جلا کر رات کو سو رہا۔ لیمپ بھی روشن تھے
باد سموم کی کثرت سے صبح کو سب کے سب مردہ پائے گئے۔ ہمارے ایک دوست
بابو جانکی ناتھہ صاحب سٹیشن ماسٹر اوکاڑہ بھی جنوری ۱۸۹۲ء مین اسی موت مرے
اس قسم کے کئی حادثے ریلگاریون مین بھی ہو چکے ہین۔ غرض لکڑی اور کوئلہ جلانے
سے کاربانک ایسڈ اور کاربانک اوکسائڈ اور ابخرات مائیہ بکثرت پیدا ہوتے ہین۔
مٹی کا تیل انسان کی صحت و تندرستی کے لئے نہایت خطرناک ہے۔ اسکے دہوئین کے
ابخرات منہ اور ناک کے نتھنون کے ذریعہ صعود کرکے انسان کی صحت پر مضر اثر
پیدا کرتے ہین جس سے صبح کے وقت بستر سے اوٹھتے ہی دہوئین کی بدولت چہرہ
کی رنگت متغیر نظر آتی ہے حلق اور منہ کے اندرونی حصہ سے سیاہی مائل بلغم بکثرت
خارج ہوتی ہے۔ اگر اسکے استعمال پر مداومت کی جاوے تو رفتہ رفتہ آنکھون کی بصارت
مین ضعف آنا شروع ہو جاتا ہے آخر نظر موٹی خراب اور دھندلی ہو جاتی ہے۔
پھیپھڑے اور دماغ کو الگ صدمہ پہونچتا ہے۔ کپڑے اور مکان ایسے خراب ہو جاتے
ہین کہ بھٹیارخانہ کا نقشہ نظر آتا ہے۔ مکان کی دیوارون اور چھت پر جابجا دہوئین

کے سیاہ دہبے اور جالے نظر آتے ہین۔ اگر مٹی کا تیل بند مکان مین جلایا جائے تو کثیر المقدار باد سموم اور زہریلے ابخرات سے دم بند ہوکر زندگی کا خاتمہ ہوجاتا ہے اگر کثیر المقدار آدمیون کے مجمع مین جلایا جاوے تو دہوئین کی زہریلی تاثیر سے تمام آدمی سردرد دوران سر اور ضعف مین مبتلا ہوجاتے ہین۔ پس مٹی کے تیل کے جلانے سے حتی المقدور پرہیز کرنا چاہئے۔ اگر ضرورتا اسی کا استعمال کرنا پڑے تو ہوادار مکان مین جلانا چاہئے۔ ارنڈ کا تیل ان نقصون سے پاک ہے۔

علاوہ اسکے انسان کی جلد مین تخمیناً دو لاکھ اڑتیس ہزار ایک سو اڑتالیس مسامات ہین اگر انکو ایک قطار مین جمع کیا جاوے تو کل طوالت قریباً ۲۸ میل ہوتی ہے۔ انہین سے کئی قسم کی کثافتین پسینے کے ہمراہ خارج ہوتی ہین۔ اگر تنفس اور پسینہ دونون کی کثافتون کا پیمانہ کیا جاوے تو فی منٹ ۸ اگرین اور شب و روز مین دو سیر تین چہٹانک تک انسان کے جسم سے کثافت خارج ہوتی ہے جس ہوا مین متواتر اسقدر کثافتین ملتی رہین اور تازہ ہوا سے صاف نہون تو اوسمین کوئی جاندار شئے زندہ نہین رہ سکتی اور نہ آگ روشن ہوسکتی ہے۔ اس بنا پر اگر کسی جاندار شئے کو ایک مٹکے مین داخل کرکے اوسکا مُنہ ایسا بند کیا جاوے کہ تازہ ہوا کا مطلق دخل نہو۔ جبتک اس مٹکے مین باد نسیم کی مقدار زیادہ اور باد سموم کی مقدار کم ہوگی جانور خاموش اور چپ چاپ بیٹھا رہیگا لیکن جب باد نسیم کی مقدار اوسط سے کم ہوگی تو باد سموم کی زیادتی سے پرند گھبرانے اور تڑپنے لگتا ہے اور آخر بیہوش ہوکر مرجاتا ہے۔ اگر بیہوشی کی حالت مین پرند کو مٹکے سے نکالکر تازہ ہوا مین رکہا جاوے تو تہوڑی دیر کے بعد پہر ہوش مین آجاتا ہے۔ اکثر دیہات مین پرانے اور عمیق کنوئین ہوتے ہین جنکا پانی کسیوجہ سے عرصہ دراز تک استعمال

مین نہین آتا اور پتیان وغیرہ گر گر کر سڑاند پیدا کرتی ہین جسکے زیرین حصہ مین بادسموم بکثرت پیدا ہوجاتی ہے۔ ایسے کنوئین مین جب کوئی آدمی صاف کرنے کی غرض سے یا کسی اور مطلب کے واسطے اُترتا ہے تو فوراً بیہوش ہوکر مرجاتا ہے۔ اور جو اس شخص کی لاش نکالنے کو اُترتا ہے وہ بھی مرجاتا ہے۔ اسی طرح کئی جانین تلف ہوجاتی ہین۔ جاہل لوگ خیال کرتے ہین کہ اس کنوئین مین دیو یا بھوت کا آسیب ہے۔ اگر اس قسم کے کنوئین کو صاف کرنا منظور ہو تو پہلے اوسکی تہ مین چراغ روشن کرکے پہونچاوین اگر اسکی روشنی مین کسی قسم کا فتور واقع نہو تو کارروائی شروع کرین۔ اگر چراغ گل ہوجاوے تو نل کے ذریعہ تازہ ہوا پہونچاوین۔ اگر یہہ ممکن نہو تو دافع عفونت تدابیر (جنکا ذکر اپنے موقع پر آویگا) عمل مین لاوین۔ اگر ان سے بھی ہوا صاف نہو تو ایسے کنوئین کو بالکل بند کردین تاکہ اوسکا مضر اثر عام نہو جائے۔

نوع سوم معدنی کثافت (ان ارگی نک)

اس قسم کی کثافتین مکانات کی دیوارون کی مٹی۔ پتھر۔ اور چونہ وغیرہ کے ذرات سے پیدا ہوتی ہین۔ کمہارون۔ آہنگرون کی بھٹیون۔ اور دیا سلائی کے کارخانون یا جہان سیسہ اور تانبے کا کام ہوتا ہے۔ یا روئی دھنی جاتی ہے یا تار مین اور مٹی کا تیل نکالا جاتا ہے ان کارخانون سے ذرات نکل کر ہوا مین مل جاتے ہین۔ گرد وغبار کے ذرے اور کئی اور اشیا بشکل بخار ہوا مین تیرتے رہتے ہین جنسے مختلف امراض کے پیدا ہونے کا اندیشہ رہتا ہے۔ سیسہ کا کام کرنے والون مین اکثر فالج کی بیماری پیدا ہوجاتی ہے۔ فاسفورس سے جو دیا سلائی بنانے کے کام آتا ہے جبڑون کی بیماری عارض ہوتی ہے۔ سنگ تراش صیقل گر۔ دُھنیا وغیرہ کاریگرون کے پھیپھڑون مین ذرات داخل ہوجاتے ہین

جس سے وہ لوگ اکثر کھانسی اور سل مین مبتلا پائے جاتے ہین اور اکثر انہی بیماریون مین کم عمر مین مرجاتے ہین کیونکہ روئی وغیرہ اشیاکے ذرے ہوا مین منتشر ہوکر بذریعہ تنفس پھیپھڑون مین جاکر ایک قسم کی جلن اور خراش پیدا کرتے ہین یا جسم کے کسی خاص حصہ مین جذب ہو جاتے ہین جس سے کسی قسم کی بیماریان پیدا ہوتی ہین۔

نوع چہارم حیوانی و نباتی کثافت (آرگنی نگ)

اس قسم کی کثافت معدنی کثافت کی نسبت زیادہ تر خطرناک ہوتی ہے اور اسمین خاص قسم کا زہر ہوتا ہے کیونکہ انکے اجزا تھوڑی دیر مین سڑنے لگتے ہین اور ان سے گرم ملکون مین زیادہ تر اور بہت جلد عفونت پیدا ہو جاتی ہے اور انہین سے بعض کثافتین نہائت ہی زہریلی ہوتی ہین جنسے بخار ہیضہ وغیرہ کسی طرح کی متعدی وبائی بیماریان ظہور مین آتی ہین۔ چونکہ آبادی کے لحاظ سے قصبجات اور دیہات مین خرابی ہوکے اسباب مختلف ہوتے ہین اسلئے علیحدہ علیحدہ دو حصو نمین بیان کیے جاتے ہین۔

حصہ اول قصبجات

اگرچہ ہر ایک شہر کے عام گلی کوچے اور بازارون مین صفائی کا بند و بست ظاہری طور پر خاطر خواہ کیا جاتا ہے اور صبح و شام جھاڑو دینے سے ایک تنکے تک زمین پر نظر نہین آتا۔ موریون اور بدررون کی آلایش دونون وقت صاف کی جاتی ہے اور چھڑکاؤ دونون وقت ہوتا ہے اور سبزی فروشون کو ہدایت ہے کہ سڑی ہی ترکاریان اور میوے فروخت نکرین۔ شربت عرقیات و دیگر خرابے کی فروخت کی عطاران کو ممانعت ہے سلخ شہر سے باہر ایک خاص جگہ پر ہوتا ہے جسکی صفائی مین بالخصوص احتیاط کی جاتی ہے۔ ذبیحہ جانورون کے ملاحظہ کے لئے واقف کار آدمی مقرر ہوتے ہین

تاکہ بیمار اور لاغر جانور ذبح ہونے نپاوے۔ داروغہ وغیرہ عملہ صفائی ایک دم کے لئے
بھی اپنے مفوضہ کام سے غافل نہین رہتے شہر اور گردو نواح مین گشت کرتے رہتے
ہین۔ غرض ہر ایک شہر مین میونسپل کمیٹی کی طرف سے حفظان صحت کے مختص
المقام قوانین جاری ہین جنکی پابندی لازمی ہوتی ہے۔ حفظ صحت کی خاطر ہر ایک بڑے
شہر مین صفائی کے محکمے خصوصًا لاہور و شملہ مین اعلے درجہ کے قایم ہین۔ مگر نتیجہ
برعکس ظہور مین آرہا ہے۔ بخار ہیضہ وغیرہ مختلف عالمگیر وبائی امراض ہندوستان
کے کسی نہ کسی حصہ مین آئے دن موجود رہا کرتے ہین جنسے ہزارہا جانین ضایع ہوجاتی
ہین اور باقیماندہ لاغر کمزور اور ضعیف الجسم دکھائی دیتے ہین۔ دیہات مین اس قسم کی
صفائی کا کوئی انتظام نہین اور نہ باشندگان دیہات کی غذائین عمدہ اور لطیف ہوا
کرتی ہین پھر بھی انکی صحت شہر کے لوگون کی نسبت دہ چند اچھی ہوا کرتی ہے۔ انکا جسم
قوی چہرہ سرخ تر و تازہ عضلات مضبوط قوی ہیکل حواس صحیح و تندرست دکھائی دیتے
ہین۔ انکے ڈیل ڈول اور طاقت جسمانی مین بھی کوئی فرق نہین آتا اپنا معمولی کام
باقاعدہ طور پر انجام دیتے ہین اور شہریون کی نسبت انکی عمر بھی زیادہ ہوتی ہے۔
جب قصبجات و دیہات کی صفائی و دیگر امور حفظ صحت کا مقابلہ کیا جاوے تو زمین
و آسمان کا فرق معلوم ہوتا ہے جو کچھ یہان ہے وہان کچھ بھی نہین پھر بھی شہرون
کی صحت کی حالت بہت ابتر ہے۔ پس مجبورًا تسلیم کرنا پڑتا ہے کہ شہرون کی یہ کل
کارروائی ابھی تک ابتدائی حالت مین ہے اور بہت سے امور اصلاح طلب ہین
علاوہ اسکے خود عام لوگون کو حفظ ما تقدم کی طرف مطلقًا توجہ نہین ہے کیونکہ مایہ
زندگی و تندرستی فقط تازہ ہوا ہے اور قانون قدرت کے موافق اور اصل فطرت پر

نہ چلنے سے ہم خود ہی صاف و مصفے ہوا کو خراب کر دیتے ہین جس سے کئی طرح کے مصائب
والآم مین مبتلا رہتے ہین ہماری ہی کم توجہی سے شہرون کے اکثر گلی کوچے نہایت تنگ
و تاریک ہوتے ہین جنمین اکثر مہتر لوگ گہرون کا کمایا ہوا میلا اور موریون کی آلائش
کے ڈہیر لگا رکھتے ہین جس سے رہگذر لوگون خصوصًا اہل محلہ کا دم ناک مین آجاتا ہے
بعض اوقات جہکڑے کے چلے جانے یا بارش کی وجہ سے دو تین روز تک بہی کوڑا
وہین پڑا رہتا ہے ۔ بدررو ۔ پرنالے اور گڑہے اکثر کیچڑ گندگی اور متعفن پانی سے بہرے
رہتے ہین ۔ اہل محلہ کے بال بچے بہی وہین بول و براز کر دیتے ہین ۔ گوجرون کے سکونتی
مکانات مین جنمین مویشی بکثرت باندہے جاتے ہین جابجا بڑے بڑے گڑہے پائے جاتے
ہین جنمین مویشیون کا پیشاب بکثرت جمع رہتا ہے اور ارد گرد گوبر کے ڈہیر پڑے رہتے
ہین اور دیوارون پر گوبر کے اوپلے تہاپے جاتے ہین ۔ اکثر گہرون کا یہہ حال ہے کہ
جہان لوگ کہانا پکاتے اور نشست و برخاست رکہتے ہین وہین پاس ہی پاخانہ کی جگہ
بنائی جاتی ہے جابجا بچون کا میلا اور پیشاب پڑا رہتا ہے ۔ چونکہ لوگ اسکو عمومًا مضر
صحت خیال نہین کرتے اسلئے دفعیہ مین بہی کوشش نہین کرتے ۔ پرنالون کی درزون مین
اسقدر میلا اور گندگی جم جاتی ہے کہ پانی کا نکاس بہی مشکل سے ہوتا ہے ۔ پرانی چٹائیان
پرانے جوتے پرانے چیتہڑے باورچیخانہ کا مستعملہ اسباب برابر گہر کے کونون مین پڑا رہتا ہے
علاوہ اسکے غلیظ مکانات مین اس قسم کے انجرات پائے جاتے ہین جنمین فی صدی ۹۴
شورجیہ ہوا اور دو حصہ باد نسیم اور چار حصہ باد سموم پائی جاتی ہے ۔ سلفیوریٹڈ ہیدروجن
اور مختلف قسم کے کاربوریٹڈ گیس بہی اسمین شامل ہوتے ہین جو جلد تر متفرق الاجزا
ہوکر عام ہوا مین مل جاتے ہین اور بعض قسم کی غلیظ اور کثیف ہوا مین نہایت باریک جاندار

اجسام بہی پائے جاتے ہین جنسے اکثر چہوتدار اور متعدی امراض پیدا ہوتے ہین اور مرطوب ہوا کے باعث یہہ چیزین جلد تر سڑنے لگتی ہین اور انکے بخارات کو ہوا اوڑالیجاتی ہے اور ہوا کے کثیف ہونے سے صحت مین خلل پڑجاتا ہے۔ میلے بستر۔ خراب کپڑے وغیرہ خانگی اسباب کے اجتماع سے بہی مکان کی اندرونی ہوا کثیف اور گندہ ہوجاتی ہی ہیضہ۔ چیچک۔ اسہال۔ چیچک۔ خسرہ اور زکام وغیرہ متعدی امراض کے مریضون کے بلغم۔ پسینہ۔ بول براز و دیگر اجسام کے فضلات اور انکے سانس کی ہوا بہی مضر صحت ہوتی ہے۔ اسلئے تندرست آدمی کو حتی المقدور متعدی امراض کے مریضون کے پاس کم جانا چاہئے۔ بلکہ ضروری خدمت کے سوا لواحقون کو بہی مریض کے پاس نہ رہنا چاہیے اور نہ زیادہ انبوہ آدمیون کا اوسکے پاس جمع رہنا چاہیئے۔ کمہار۔ چمرنگ۔ رنگریز۔ اور ردی کاغذ کے کارخانون سے بہی عفونت دار اجزے نکلکر ہوا کو خراب اور کثیف کردیتے ہین اور گردونواح کے لوگون کو اس سے ایذا ہوپہنچتی ہے۔ قصاب خانہ کا آبادی کے اندر ہونا۔ گرہونمین کوڑا کرکٹ اور آبادی کے نزدیک جمع رہنا ہوا کو کثیف کردیتا ہے۔ اس قسم کی کثافت اگرچہ دیکھنے مین نہین آتی لیکن قوت شامہ کے ذریعہ فوراً محسوس ہوجاتی ہے۔ جس ہوا کے سونگہنے سے دل گہبراوے اور کہانسی شروع ہوجاوے اوسکو بہی مضر صحت سمجہنا چاہیے علاوہ ان خرابیون کے عطارون کی دوکانون مین کئی کئی سال کی بوسیدہ اور سڑی ہوئی دوائین پڑی رہتی ہین۔ غلہ فروشون کے ہان اناج کے کہتے بہرے رہتے ہین یہہ بہی کثافت ہوا کے اسباب ہین۔ گہرون اور کارخانون کے دہوئین سے بہی ہوا خراب ہوجاتی ہے۔ قصاب لوگ جمع کرکے منڈی سے گوشت زیادہ لے آتے ہین اور جبتک تازہ

اور ستھرا ہوتا ہے دو تین آنے سیر فروخت کرتے ہین اور جب باسی ہو جاتا ہے تو ٹوکرون مین لگا کر آنے آدہ آنے سیر پر فروخت کر ڈالتے ہین اور غریب لوگ بلکہ اکثر متوسط درجہ کے آدمی بہی ارزان خرید کر استعمال مین لاتے ہین۔ بیمار بوڑہے اور دبلے جانورون کا گوشت بہی ارزان بکتا ہے مگر زیادہ چہیچہڑون کی وجہ سے کہانے کے قابل نہین ہوتا۔ بوڑہے جانور کے جسم کی ساخت مین البیومن۔ فایبرن۔ جلاٹن وغیرہ بہت کم ہوتے ہین اور دبلے بیمار جانور کے گوشت مین نمک۔ فولاد۔ اور سوڈا وغیرہ اجزا بہت کم پائے جاتے ہین اسلئے اس قسم کے گوشت بہت کم گلتے ہین۔ اور نیم پخت کہانے کی صورت مین ہاضمہ مین ضرور فتور برپا ہو جاتا ہے جس سے حسب میلان طبع مختلف امراض مین مبتلا ہونا پڑتا ہے۔ باوجود گوشت کی ان خرابیون کے گوشت کی صورت دیکھکر غربا اور تنگدست لوگون کی رال ٹپکنے لگتی ہے۔

حصہ دوم دیہات

ہمارے ہان دیہات کے لوگ آبادی کے قریب سے مٹی کہود کر اکثر دو قسم کے مکانات بنایا کرتے ہین۔

اول صحن دار جہونپڑی جسکے آگے چار دیواری کہڑی کی جاتی ہے۔ روشنی اور آمد و رفت ہوا کیلئے کوئی کہڑکی نہین ہوتی۔ اسلیئے کہ آدمی اور مویشی سردی سے محفوظ رہین۔

دوم جہونپڑی جسکا دروازہ بند کرنے سے نہ اندر روشنی جا سکتی ہے اور نہ ہوا کا گزر ہوتا ہے اور دہوئین کش کی عدم موجودگی سے مکان ہمیشہ دہوان دہار رہتا ہے۔ دروازہ کے سامنے کئی قسم کی بوٹیان خود بخود پیدا ہو کر گل سڑ جاتی ہین۔ انہی تنگ و تاریک اور اندہیرے اور دہوان دہار مکانون مین آدمی بہی رہتے ہین اور تردیاسہی مویشی بہی بغرض

حفاظت بکثرت بالذہی جاتے ہین۔ اور مویشیون کے چارہ کے کہرلیون مین گہانس پات بکثرت ڈال دیتے ہین۔ چارپایون کے پیرون مین بہت سی ردی اور ناکارہ گہانس ادہر اودہر پڑی رہتی ہے۔ کئی آدمی ملکر لحاف یا کمل مین (جسمین مدت دراز تک انسانون کے جسم کا پسینہ و دیگر فضلات جذب ہوتے رہتے ہین اور کبہی اوسکے دہونے کی نوبت نہین آئی اور جو پہٹ جاے تو اوسپر تہ بتہ پیوند لگائے جاتے ہین) سر منہ لپیٹ کر پڑے رہتے ہین اور بیرونی تازہ اور لطیف ہوا سے محروم رہتے ہین اور وہی سونگہی ہوئی ہوا جو آگ اور چراغ کے دہوئین سے اور بہی کثیف اور زہریلی ہو جاتی ہے بار بار سونگہتے ہین۔ دیہات کے لوگون کو جسم کی صفائی کا مطلق خیال نہین۔ مہینون نہلاتے ہی نہین۔ اگر اتفاقاً کبہی نہائین گے تو بموقع کہڑے ہو جائین گے اور بے خشک کئے جسم کے میلے کچیلے کپڑے پہن لین گے۔ آبادی کے نزدیک قبرستان بنلاتے ہین اور تہوڑے ہی فاصلہ پر مرگہٹ ہوتا ہے جسمین ادہورے مردے جلاکر چہوڑ دیتے ہین جہان مویشی اور جانور مرتے ہین وہین پڑے رہتے ہین کسی کو خیال نہین کہ کچہہ فاصلہ پرلے جاکر دفن کر دین۔ کبہی قرب و جوار کے گڑہون مین کتے بلی وغیرہ مردہ جانور پہینک دیتے ہین۔ گہر کا کوڑا کرکٹ بہی اوسی مین ڈال دیتے ہین۔ غرض تمام گانون کا مزبلہ یہی گڑہا ہوتا ہے۔ بعض کم ہمت جہان چاہتے ہین بول و براز کر لیتے ہین۔ کبہی گہرون کی چہتون پر قضاء حاجت کر لیتے ہین اور وہین پڑا پڑا سوکہکر ہوا مین اوڑتا پہرتا ہے اور موسم برسات مین پانی کے ساتھہ نیچے بہ جاتا ہے۔ پیشاب کے لئے کسی پردہ کی ضرورت نہین۔ کئی کئی آدمی ملکر ایک جگہ اکٹھے قضاء حاجت کر لیتے ہین۔ اگر کسی دولتمند گہر مین پاخانہ ہوا بہی تو عدم صفائی و گندگی کی وجہ سے آس پاس کے گہرون اور ہمسایون کی زندگی بہی دوبہر ہو جاتی

ہے۔ گڑہے۔ غار۔ سنڈاس اور نجاست سے بہرے رہتے ہین۔ اور اکثر گانون کے ہر ایک گلی کوچے مین خصوصًا گہرون کے پاس گوبر کوڑا کرکٹ نجاست وغیرہ کے کہاد کے واسطے عرصہ دراز تک ڈہیر لگے رہتے ہین۔ اور مویشیون کے اردگرد اور اطراف دیہات مین بہی کوڑے کے ڈہیر موجود رہتے ہین جنکی بدبو سے ہوا کثیف ہوجاتی ہے ال خانون کے غلہ کا کوڑا اور نیشکر کے رس نکالنے کے بیلنون کے فضلے بہی اسی کہاد مین جمع کئے جاتے ہین جب کہیتون کے واسطے کہاد کی ضرورت پڑتی ہے تو اسی مجموعہ انبار سے لیجاکر ڈالتے ہین اسوقت مدت کے بند بخارات نکلکر ہوا کو خراب کردیتے ہین اور جبتک یہہ کہاد سڑا کرتی ہے اس اثنا مین اوسکے نیچے کی زمین بہی گندی ہوجاتی ہے اور اسکا اثر عمق مین دورتک پہونچ جاتا ہے۔ اور جب یہہ کہاد کہیتون مین پہیلائی جاتی ہے تو اسکی بدبو دور دور تک ہوا مین پہیل جاتا ہے خصوصًا موسم برسات مین بخارات ردیہ کے خارج ہونے سے وبا ہے عالمگیر پہیل جاتی ہے۔ غرض اکثر اسباب جو زراعت کے لئے مفید ہوتے ہین صحت انسانی کے لیے مضر ہوتے ہین۔ لیکن جب انکو پابندی قواعد حفظان صحت سے استعمال کیا جاوے تو زراعت اور انسان دونون کے لئے یکسان مفید ہوجاتے ہین کیونکہ کاشت سے زمین کی کثافت دور ہوجاتی ہے اور ہوا صاف ہوجاتی ہے۔ اسباب مذکورہ کو بے احتیاطی کے ساتھہ رکہنے سے زمین درحقیقت خراب اور گندہ ہوجاتی ہے کیونکہ زمین اس قسم کی ہٹس نہین ہے کہ اوسمین کوئی شے نفوذ نہ کرسکے بلکہ ہتیار رسامات کے ذریعہ سے زمین مین کم و بیش ہوا کی آمد و رفت برابر رہتی ہے اور سطح زمین پر متعفن اشیا کے مدت تک رہنے سے زمین بہی متکیف ہوجاتی ہے اور دراصل علی العموم زمین خود بہی مرطوب ہوتی ہے۔ خصوصًا دلدل

اور جہیل کے قرب و جوار کی زمین زیادہ ترنمناک ہوتی ہے۔ جس سے اکثر غلیظ بخارات نکلکر ہوا کو کثیف کرتے رہتے ہین۔ اگر اس قسم کی زمین پر مکان بنایا جاے تو وہ ہمیشہ کے لئے مضر صحت رہتا ہے۔ گہانس پہونس وغیرہ دلدل اور جہیل کے نباتی و حیوانی اجزا کے متعفن ہونے سے بہی ہوا کی خرابی صد چند بڑہ جاتی ہے۔ اور ہوا کے جہونکے کثافت مذکورہ کو دور دراز شہرون اور گاؤن مین پہیلا کر موجب عالمگیر بیماری کا ہوتے ہین اگر نہالنے دہونے اور کہانے پینے وغیرہ گہر کے روزمرہ کے کامون کی کثافتین ہٹاکر رفع نہ کی جائین تو اون سے بہی ہوا کثیف ہوجاتی ہے۔ غرض شہرون اور گاؤن کی آبادی اور مکانات کے زیادہ گنجان ہونے سے تازہ ہوا کی آمد و رفت کا بخوبی بند و بست نہونا گلی کوچون مین مردہ جانورون اور نباتات کا پڑے رہنا اور غلاظت اور میلے پانی کا بموقع جگہ پر پہینک دینا موجب ضرر صحت ہوتا ہے جب برسات کے دنون مین قریب کی دلدل اور جہیلونمین پانی بہر جاتا ہے تو عدم نکاس کے باعث عرصہ دراز تک کہڑا رہتا ہے جسمین کاشتکار لوگ سن کے گٹہے اور جہاؤ کی تیلیان وغیرہ سڑنے کے واسطے ڈال دیتے ہین اور درختون کے پتے بہی بکثرت گرکر بوسیدہ ہوجاتے ہین اور بہینسین لوٹتی اور گوبر اور پیشاب کرتی ہین۔ اور لوگ اردگرد بول و براز کرکے غسل اور آبدست کرتے ہین اور اسی مین میلے کچیلے کپڑے دہوتے ہین۔ کنارون پر مردہ جانور پڑے ہین۔ زندہ جانور بہی اسی مین سے پانی پیتے ہین۔ کنوئین جب کسی باعث بند ہوجاتے ہین اور انکا پانی پینے کے قابل نہین رہتا تو خانگی ضروریات کے استعمال مین اسی کو لاتے ہین۔ زمین بارش کے موسم مین اکثر نمناک ہوجاتی ہے اور اسی موسم مین درختون کے پتے زیادہ گرتے ہین اور گہاس پہوس وغیرہ نباتی اجزا بکثرت پیدا ہوجاتے ہین اور پانی مین سڑ کر ملیریا ہوا زیادہ پیدا کرتے ہین کیونکہ کنوار کے

مہینے مین دہوپ کی شدت سے پانی خشک ہونے لگتا ہے اور زمین کے نمناک ہونے سے حیوانی اور نباتی چیزین متفرق الاجزا ہو جاتی ہین جس سے ہوا زیادہ کثیف اور زہریلی ہوکر موجب بخار ہیضہ اور پیچش وغیرہ کا ہو جاتی ہے جسکی مہلک تاثیر سے دس مین سے ایک کبہی نصف اور بعض اوقات ۳/۴ دیہات کے لوگ ہلاک ہو جاتے ہین چنانچہ ضلع گونڈا بہرائچ اور گورکہپور کے او تر نینیال کے پہاڑون مین بخار لرزہ ہیضہ اور تپ تلی کا گہر ہو گیا ہے۔ خصوصًا ترائی کا جنگل جسمین درختون کی زیادہ تر گنجانی سے صاف ہوا کا گزر بالکل نہین ہوتا۔ علاوہ اسکے گہاس پہونس اور درختون کے پتے وغیرہ بکثرت سڑتے ہین خراب ہوا کے باعث کوئی آدمی اوس جنگل مین سے صحیح وسالم گزر نہین سکتا۔ عام لوگون نے یقین کر لیا کہ ترائی کے جنگل مین دیو بہوت وغیرہ ارواح خبیثہ رہتے ہین اور یہہ اونکا خاص مسکن ہے یا یہہ جادو گہر ہے۔ حالانکہ یہہ سب کرشمے اور شعبدے صرف ملیریا ہوا کے ہین۔ غرض حیوانات و نباتات کے جسم سے بہت آبی حصے بطور بخارات کے نکلکر ہوا مین شامل ہوتے رہتے ہین جس سے ہوا خراب اور کثیف ہوکر مضر صحت ہو جاتی ہے۔ اگر سیدا لون کی کہلی ہوا کہیتون اور سبزیون سے گزر کر باشندگان کے استعمال مین نہ آتی تو اونکی صحت کا قایم رہنا غیر ممکن ہو جاتا۔

قسم ہفتم ہوا کی خراب تاثیر جانورون پر

تمہید مین بیان کیا گیا ہے کہ جانور ہمیشہ فطرتی قاعدہ کے موافق تندرست رہتے ہین اگر کبہی کوئی بیمار ہو بہی جاوے تو یہہ انسان کی نامنصفانہ کارروائی کا نتیجہ ہوتا ہے کیونکہ اگر گہوڑے بیل وغیرہ خانگی جانورون کو فطرتی عادت کے برخلاف کسی ایسے چہوٹے تنگ و تاریک اور گرم مکان مین بند کیا جاوے تو تہوڑے ہی عرصہ مین انسان کی طرح

بیمار ہو جائیگا۔ اکثر دیہاتی کاشتکارون کا دستور ہے کہ سردی کے خوف سے جانورون
کے مکانات تنگ و تاریک بناتے ہین جس سے تازہ ہوا کے نہ میسر آنے سے جانور دبلے
کمزور اور نحیف الجسم ہو کر ضایع ہو جاتے ہین یہہ بھی دستور ہے کہ بہت سے مویشی کم روشن
دہوئین دار تنگ مکان مین نزدیک نزدیک باندھتے ہین جس سے تھوڑے ہی دنون مین
خراب مواد کی چھوت سے ایک مہلک عام وبا جانورون مین پھیل جاتی ہے۔ ایک گھوڑون
کے معالج کا چشمدید بیان ہے کہ ایک گھوڑا کچھہ عرصہ تنگ اور بند مکان مین باندھا گیا
جس سے وہ مرض دق مین مبتلا ہو کر مر گیا۔ جب اوسکے پھیپھڑے کو ملاحظہ کیا گیا تو اوسمین
بیشمار سوراخ اور چیچک کے دانے بکثرت پائے گئے۔

قسم ہشتم ہوا کے تصفیہ مین

مذکورہ بالا بیان سے صاف ظاہر ہو گیا ہے کہ دنیا مین ہمیشہ ایسے بڑے بڑے کام
ہوتے رہتے ہین جنسے ہوا کثیف اور زہریلی ہو کر مضر صحت ہو جاتی ہے۔ اگر ہوا کی صفائی
کے بارہ مین قدرتی اور مصنوعی انتظام نہ ہوتے تو جہانمین تندرستی کا نام و نشان تک
باقی نہ رہتا۔ اگرچہ قدرت کاملہ نے بقاے دنیا کے واسطے کامل طور پر خود ہی انتظام کر رکھا ہے
لیکن اس انتظام کی عدم حفاظت سے قانون قدرت کو ہم خود ہی توڑ رہے ہین۔ کثافتون
کے پیدا کرنے کے علاوہ لوگ ایسے گھٹے ہوئے تنگ گھرون مین رہتے ہین کہ جہان کثافت
کے صاف کرنے مین قدرتی تدابیر کی بھی کچھہ پیش نہین جاتی۔ تاہم تدابیر سے غافل نہونا
چاہیے۔ خراب اور کثیف ہوا کے تصفیہ مین قدرتی اور مصنوعی طریقہ کو ہم چند
انتظامونمین بیان کرتے ہین۔

انتظام اول مقدار ہوا

ہر ایک تندرست عام جوان آدمی کا سکونتی مکان ۵۱۲ مکسر فیٹ (۸×۶۴) ہونا ضروری
ہے جسمین ایک ہزار مکعب فیٹ ہر وقت عمدہ اور خالص ہوا موجود ہوا کرے اور نیز مکان
کے دونون طرف چہت اور دیوار کے اوپر بالمقابل ۲۴ مکسر انچ چوڑے دو جہروکے ہون
تاکہ پھیپھڑون کی غذا اور خون کی صفائی کے لیئے فی گھنٹہ تین ہزار مکعب فیٹ صاف
ہوا کی آمد و رفت موجود رہے اور سانس کی کثیف ہوا انکی راہ سے باہر نکل جایا کرے۔
ایسے تنگ مکان کی سکونت جو بہت ہوادار ہو اور جسمین بالمقابل بہت سی کہڑکیان ہون
مضر صحت نہین کیونکہ ایک جانب کی ہوا دوسری جانب نکل جاتی ہے۔
ہر ایک جنگی ملازم کے لیئے اس قسم کی پختہ بارکین بنائی جاتی ہین جنمین ۶۰۰ مکعب فیٹ تازہ
ہوا کی مقدار پائی جاوے۔ ہندوستان کے ہر ایک مقید آدمی کو ۳۶ مکسر فیٹ زمین دی جاتی
جسمین ۶۴۸ مکعب فیٹ ہوا ہوتی ہے کیونکہ انکے مکانون کی چہتین اونچی اور کہڑکیان
اور جنگلے بکثرت ہوتے ہین اسلیئے صاف ہوا کی آمد و رفت بخوبی ہوا کرتی ہے۔ ڈاکٹر
رڈکلائف صاحب کا قول ہے کہ سکون کی حالت مین فی منٹ ۵۰۰ مکعب انچ ہوا
ہمارے استعمال مین آتی ہے اور فی گھنٹہ ایک میل چلنے مین بقدر ۸۰۰ مکعب انچ اور فی
گھنٹہ دو میل چلنے مین ۱۰۰۰ مکعب انچ اور تین میل فی گھنٹہ چلنے سے ۱۶۰۰ مکعب انچ اور
۴ میل چلنے سے ۲۳۰۰ مکعب انچ اور فی گھنٹہ ۶ میل چلنے سے ۳ ہزار مکعب انچ ہوا ہمارے
جسم مین خرچ ہوتی ہے اور گہوڑے کے دلکی چال چلنے سے فی منٹ ۱۰۰۰ مکعب انچ اور دوڑ
چال چلنے سے ۱۵۰۰ مکعب انچ کے برابر ہوا کا خرچ ہوتا ہے۔ چونکہ مریضون کے لیئے
تازہ ہوا کی مقدار زیادہ درکار ہوتی ہے اسلیئے انگلستان کے ہسپتالون مین ایک
مریض کے واسطے بارہ سو مکعب فیٹ اور ہندوستان کے ہسپتالون مین پندرہ سو مکعب

ہوا موجود رہتی ہے اور چار ہزار مکعب فیٹ ہوا کی آمد و رفت کا بندوبست کیا جاتا ہی
تاکہ کثیف ہوا کسیوجہ سے جمع ہونے نہ پاوے۔ بلکہ پھوڑے پھنسی وغیرہ جراحی کے ہر ایک
مریض کے لئے عموماً ۱۲ ے مکسر فیٹ جگہ اور زیادہ تر خوفناک زخم کے مریضون کو ۱۲۰ فیٹ
مکسر زمین دیجاتی ہے جسمین دو ہزار مکعب فیٹ مطلوبہ ہوا ہوتی ہے تاکہ ہر ایک مریض
کی بو دوسرے تک نہ جاوے اور طبیب بھی چل پھر کر مریض کو بخوبی دیکھ سکے۔ گرم ملک یا
گرم موسم مین زیادہ احتیاط کی غرض سے تپ محرقہ۔ سرخ باد و مریض انگلہ وغیرہ چھوت دار
متعدی امراض کے مریض کو درخت کے نیچے یا چھپر۔ خیمہ۔ برآمدہ وغیرہ کھلے ہوادار مکان
مین رکھا جاتا ہے۔ غرض ہر ایک مریض کو حتی المقدور کھلے ہوادار مکان مین رکھنا بہت
ضروری ہے کیونکہ بیماری کی حالت مین جلد اور پھیپھڑون سے زیادہ کثافتین نکلتی
ہین جنسے بہت جلد عفونت پیدا ہو جاتی ہے۔ اسلئے تندرست آدمی کی نسبت
بیمار کو مقدار ہوا کی زیادہ ضرورت ہوا کرتی ہے۔ غرض تازہ ہوا مریض کے لئے اکسیر
کا حکم رکھتی ہے مگر ہمارے ملک مین ایسی بد رسم اور قبیح عادت مروج ہو گئی ہے کہ مریض
خواہ کیسی ہی متعدی امراض مین مبتلا ہو اوسکو تنگ و تاریک مکان مین بند رکھتے
ہین۔ علاوہ اسکے عیادت کی غرض سے بیمار کے ارد گرد آدمیونکا ہجوم رہتا ہے جس سے
مریض اور اوسکے لواحقون کو ازبس تکلیف ہوتی ہے۔ اس قسم کے مکان مین تازہ
ہوا کے نہ پہونچنے سے خواہ کیسا ہی عمدہ اور باقاعدہ علاج کیا جاوے خرابی خون کے باعث
مریض بہت جلد راہی ملک عدم ہوتا ہے۔

انتظام دوم۔ پیمایش مکان

ہر طرف کے ہموار سطح کمرے کے طول عرض و بلندی تینون کو ناپ کر باہم ضرب دین

اور حاصل ضرب کو تمام مریضون پر تقسیم کرین تا کہ ہر ایک مریض کا مکعب نکل آوے
مثلاً ایک مکان طول مین ۳۰ فیٹ عرض مین ۱۲ فیٹ اور بلندی مین ۱۵ فیٹ ہے
ان تینون عددون کو باہم ضرب دیا جاوے تو ۵۴۰۰ فیٹ حاصل ضرب ہوتا ہی
جسکو تین مریضون پر تقسیم کرنے سے فی نفر ۱۸سو مکعب فیٹ آتا ہے۔ اگر گنبد
اور محراب وغیرہ مکانات کی پیمایش کرنی منظور ہو تو بطریق مکسر صرف طول و
عرض کے حاصل ضرب کو مریضون پر تقسیم کرین۔ علے ہذا القیاس کمرے کے چارون
پہلوؤن کے عدم مساوات سے بالمقابل دیوار کی اوسط طوالت کو آپسمین ضرب
دین تا کہ کمرے کا مربع رقبہ معلوم ہوجاوے۔ اگر کمرے کی جگہ بڑی بڑی الماریون
اور صندوقون سے رکی ہوئی ہو تو اوسکا بھی قبہ نکال کر کمرے کے رقبہ سے منہا
کرکے حاصل تفریق کو موجودہ آدمیون پر تقسیم کرین تا کہ خارج قسمت سے فی کس
کی جگہ معلوم ہوجاوے۔

سوال پیمایشی مکان کی سکونت خاص امرا اور رؤسا کے لئے مخصوص کی گئی
ہے۔ غریب اور تنگدست ہندوستانیون کی ایسی قسمت کہان کہ اس قسم کے قواعد
کی پابندی کرین۔ ان بیچارون کا سکونتی مکان صرف ایک ہی ہوتا ہے اوسی
مین سوتے بیٹھتے اور کھانا پکاتے ہین جسمین آگ اور حقہ کا دھوان گھٹا رہتا
ہے۔ مویشیون کے گوبر اور پیشاب سے بھرا رہتا ہے۔ زیادہ آدمیون کی سونگھی
ہوئی ہوا بھی بکثرت ہوتی ہے۔ میلے کچیلے لحافون مین دو دو تین تین آدمی سر
منہ لپیٹ کر سوتے ہین۔ یہہ گھر گویا دسموم کی زہریلی ہوا کا مخزن ہوتا ہے
باوجود ان خرابیون کے وہ چلتے پھرتے اور تندرست نظر آتے ہین۔

جواب ہندوستان کے اکثر غریب اور تنگدست لوگ بے کواڑ مکانون۔ چھپرون اور جھونپڑیون مین رہتے ہین جنہین بیشمار سوراخ اور بکثرت مسامات ہوتے ہین اسوجہ سے ہوا کی آمد و رفت خاطر خواہ ہوتی ہے اور موسم سرما مین پیشاب وغیرہ حوایج ضروری کے لئے کئی دفعہ تازہ ہوا مین باہر نکلتے ہین اس فعل سے اندر کی سونگھی ہوئی زہریلی ہوا باہر نکل جاتی ہے اور بیرونی صاف ہوا اندر داخل ہو جاتی ہے جس سے وہ اکثر موت سے محفوظ رہتے ہین۔ مگر پھر بھی اس قسم کی گزران کے آدمی ہمیشہ کمزور نحیف الجسم اور دایم المریض ضرور رہتے ہین مخصوصاً وہ لوگ جو رات دن مین کسی وقت ہوا خوری یا کھلے میدان مین کام کرنے سے خراب ہوا کا بدل حاصل نہ کر سکتے ہون۔ الغرض مکان خواہ کتنا ہی وسیع اور فراخ ہو یا چھوٹا تنگ بنیاد کا بنا ہوا ہو اوسمین حسب قاعدہ ہوا کی آمد و رفت کا ہونا نہایت ضروری ہے۔

انتظام سوم قدرتی طور پر تصفیہ ہوا (نیچرل وینٹی لیشن)

دنیوی کاروبار کے سر انجام دینے مین زیادہ تر قابل اعتبار تین ضروری امور ہین۔

امر اول ہوائی اجسام کا لطیف ہوکر پھیلنا۔

جب آفتاب کی گرمی اور مختلف کرنون کے نکلنے کے باعث اجسام ہوائی لطیف اور پتلے ہوکر پھیل جاتے ہین تو اونکی خراب اور مضر صحت تاثیر دور ہو جاتی ہے جیسا کہ موسم بہار کے آغاز اور خشک خفیف سی گرمی مین کئی قسم کے مجسم جانور پیدا ہو جاتے لیکن زیادہ گرمی پڑنے سے سب کے سب مر جاتے ہین۔ اسی اصول پر متعدی امراض کے مریضون کے کپڑے اور اونکے دوسرے مستعمل اسباب کو گندھک کے کھولتے ہوئے پانی مین ابال لیتے ہین یا متعدی امراض کے کرمون کو مارنے کی غرض سے

کپڑون کو تنور کی گرمی مین خشک کرتے ہین۔ اگر اس سے ہوا اچھی طرح صاف نہو تو مندرجہ ذیل انتظام کی ضرورت پڑتی ہے

امر دوم مختلف حرارتون کی تاثیر سے اجسام ہوائی کا تحریک مین آنا

سرد ہوا کا بوجھہ فی مربع انچ پر قریباً ساڑہے چھہ سیر ہوتا ہے اور سطح زمین کی طرف ہمیشہ مایل رہتی ہے۔ اور گرمی کے سبب لطیف و ہلکی ہوکر اوپر کی طرف چڑہہ جاتی ہے۔ اور اکثر موسم سرما مین مشاہدہ کیا گیا ہے کہ بند مکان کے کواڑ کھولتے وقت بیرونی اور درونی ہوا کی دو مختلف لہرین پیدا ہوتی ہین اس طرح پر کہ مکان کے اندر کی گرم ہوا دروازہ کے بالائی حصہ کی راہ باہر نکلتی ہے اور دروازہ کے زیرین حصہ کی راہ سرد ہوا داخل ہوتی ہے۔ اس بیان کی تصدیق کے لئے ایک تمثیل پیش کی جاتی ہے۔
ایک چراغ دروازہ کے اوپر کے حصہ مین اور دوسرا نیچے کے حصہ مین رکھدیا جاوے تو بالائی چراغ کی لو باہر کو اور زیرین کی شعاع اندر کی طرف مایل دکھائی دیتی ہے لیکن تھوڑے عرصے کے بعد جب درونی او بیرونی ہوا یکسان ہو جاتی ہے تو مختلف ہواؤن کی لہرون کی حرکت بند ہو جاتی ہے۔ اس اصول کے مطابق مکان کی نچلی طرف کشادہ ہونی چاہیئے دروازہ اور مقابل مین چند کھڑکیان اوپر کی طرف ہون تاکہ ہوا کی آمد و رفت با فراط ہو چراغ اور تنفس وغیرہ کی حرارت سے مکان کی متعفن گرم اور خراب ہوا ہلکی اور لطیف ہوکر اوپر کے دریچون سے باہر نکل جاوے اور تازہ نفیس اور صاف ہوا دروازہ کی راہ سے داخل ہوتی رہے۔

اس قسم کی آمد و رفت ہوا کے سامان گرم ملکو نمین موزون ہوا کرتے ہین لیکن سرد ملکون مین کھڑکیون کے علاوہ لمبہ یا چھت کے قریب روشندانون کا ہونا ضروری ہے کیونکہ

جب سردی کے باعث کھڑکیاں اور دروازے بند کئے جاتے ہین تو گھہ اور روشندانون
سے کمرہ مین ہوا کی آمد و رفت بخوبی جاری رہتی ہے اگرچہ مکان چھوٹا ہو اور دروازہ بھی ایک
ہی ہو تو بھی اسمین کثیف ہوا کا جمع ہوتا غیر ممکن ہوتا ہے۔ اگر گھہ اور روشندان نہون تو
کشادہ مکان کے ہونے سے بھی کثیف ہوا کے بعض اجزا لطیف ہو کر کمرے کے بالائی
حصہ مین موجود رہتے ہین اور اپنی زیادتی سے مضر صحت ہوجاتے ہین۔ اس امر کا بھی
لحاظ ضروری ہے کہ کھڑکیون اور روشندانون کے نزدیک یا ادنکے نیچے بدررو۔ پاےخانہ یا
اور کسی قسم کی میلی کچیلی جگہ نہو ورنہ کمرے مین گندگی کی بدبو داخل ہوکر مضر صحت ہوگی کھڑکیون
اور روشندانون پر چھجے ضرور لگانے چاہئین تاکہ بارش کا پانی مکان مین داخل نہوے
کھڑکیون کو مکڑی کے جالے اور بھڑون کے چھتے سے محفوظ رکھنا چاہئے تاکہ ہوا کی آمد و
رفت بے روک ہو۔ بزرگون نے جو مکڑی کے جالے کو منحوس سمجھا ہے اسمین یہی حکمت
ہے کہ یہہ بھی منجملہ اسباب مضر صحت ہے۔

امر سوم ہوا کی رفتار وغیرہ امور

مضر اجسام کے دفعیہ کے لئے ہوا کا ہمیشہ حرکت مین رہنا از بس ضروری ہے۔ فی گھنٹہ
ایک میل ہوا کی رفتار نہایت آہستہ اور نا معلوم ہوتی ہے۔ لیکن اس قسم کی رفتار بہت
دیر تک نہین رہ سکتی۔ فی گھنٹہ ڈیڑھ یا دو میل ہوا کی رفتار کسیقدر محسوس ہوتی ہے۔
اور فی گھنٹہ تین میل کی رفتار جسم کو پیاری اور نہایت عزیز معلوم ہوتی ہے اور فی گھنٹہ
چھہ سات میل ہوا کا چلنا جسم انسان کی برداشت سے باہر ہوتا ہے۔ طوفان اور آندھی
کی صورت مین انگلستان کے اندر زیادہ سے زیادہ فی گھنٹہ ساٹھہ ستر میل ہوا چلتی ہے۔
ہندوستان مین آندھی کی صورت مین فی گھنٹہ سو یا ایکسو دس میل ہوا چلتی ہے جسمین

مٹی کے ذرات اور آفتاب کی کرنین اڑتی نظر آتی ہین اسلئے ایسی جگہ پر نہ سونا چاہئے جہان ہوا کے جھونکے آوین اور اونچے مکان مین کھڑکی کے سامنے خصوصًا ایام سرما مین نہ سونا چاہئے اور ہوا کے جھونکے سے بچنا چاہئے۔ مگر کھڑکی کا سامنا بچاکر سونا منع نہین ہے ہوا کا ہمیشہ حرکت مین رہنا قانون قدرت کے عین مطابق ہے کیونکہ اسکے وسیلہ سے انسان وحیوانات کے ناقص و زہریلے مواد خواہ تھوڑے ہی ہون ایک جگہ جمع نہین رہ سکتے اور بند مکان کی خراب ہوا باہر نکل جاتی ہے۔ بعض اوقات ہوا کی کثافتون کے دور ہونے سے وبائی امراض بھی دور ہو جاتے ہین۔ اگر ہوا کی عدم جنبش کی حالت مین چھٹانک بھر گندگی کسی کونے مین رکھدیجائے تو عرصہ قلیل مین ہوا گندہ اور خراب ہو جاتی ہے۔ اسی حرکت کے سبب لاشون۔ بیماریون کی نقصان پہونچانے والی بدبو۔ سڑکون۔ باغون اور میدانون پر پھیلی ہوئی ہوا فورًا صاف ہو جاتی ہے۔

اثنائے بارش مین بارش کا پانی بھی ہوا مین تیرنے والی کثافتون کو زمین کی سطح پر تہ نشین کر دیتا ہے اور گرد و غبار بیٹھہ جاتا ہے اور حل ہونے والی چیزین پانی مین حل ہوکر بہ جاتی ہین۔ اکثر شہرون کی کثیف ہوا کی کثافتین تابش آفتاب۔ بارش اور آندھیون سے کمزور ہو جاتی ہین جس سے ہوا قدرے صاف اور ستھری ہوکر پھیپھڑون کی جید اور عمدہ غذا ہو جاتی ہے۔

ہرے پودے سبز درخت وغیرہ نباتات تمازت آفتاب سے دن کے وقت خصوصًا صبح کو ہوا مین سے بادسموم کو جاذب کر لیتے ہین اور اپنے وجود سے بادنسیم کو نکال کر عام ہوا مین ملا دیتے ہین جنکی تاثیر سے ابخرات آبی اور کاربونک ایسڈ امونیا وغیرہ نئے قسم کے بخارات (گیس) بھی تبدیل ہوکر ہوا مین پھیل جاتے ہین جس سے عام ہوا پتلی اور لطیف

ہوجاتی ہے جسکے استعمال سے کسیکو ضرر نہین پہونچتا۔ مگر رات کے وقت پودون اور نباتات کا فعل برعکس ہوتا ہے اسلیئے غروب آفتاب کے بعد باغون مین درختون کے نیچے چلنا پھرنا رہنا سہنا مضر صحت ہے۔ بہرحال مکان کے اردگرد درختون کا لگانا مفید ہے۔ دفعۃً گرمی یا سردی واقع نہین ہوتی اسلیئے ہوا کی حرارت معتدل رہتی ہے اور گرمی کے دنون مین سایہ رہتا ہے۔ مکان کے اردگرد کی ہوا کی کثافت کو جوس لیتے ہین لیکن درخت اتنے گھنے نہون کہ ہوا کو روکین۔

اوزون بھی ہوا کا ایک عمدہ جزو ہے جسکی تاثیر سے متعدی امراض قدرتی طور پر رک جاتے ہین۔ جب کسی سبب سے جزو مذکور عام ہوا مین سے کم ہوجاتا ہے تو وبائی امراض بکثرت پیدا ہوجاتے ہین۔ علاوہ ان امور کے ہر ایک بشر کی **ناک مین چھوٹے چھوٹے بال** جو ابتدا مین باریک ہوتے ہین اور سن بعد موٹے ہوجاتے ہین قدرت نے پیدا کردئے ہین جنکے ذریعہ سے ہمیشہ ہوا صاف ہوکر پھیپھڑون مین پہونچتی ہے۔ ہم پر قدرت کاملہ کا یہ احسان ہے کہ ہر ایک امر مین ہماری ہی حفاظت ملحوظ ہے۔ لیکن انسان بھی کفران نعمت مین اول نمبر ہے۔ گوناگون مصائب و آلام مین گرفتار ہوتا ہے مگر شامت کہ عادات قبیحہ کے اختیار کرنے اور قانون قدرت کے توڑنے سے باز نہین رہتا دیکھو نتھنون کے بالون کی موجودگی سے شکل صورت مین ذرا بھی تغیر و تبدل ظہور مین نہین آتا مگر بغیر اکھاڑے رہا بھی نہین جاسکتا۔

انتظام چہارم مصنوعی طور پر تصفیۂ ہوا

(آرٹیفیشیل ونٹی لیشن)

جب قدرتی طور پر تصفیہ ہوا کا غیر ممکن ہوجاتا ہے تو مصنوعی تدابیر سے ہوا کو صاف

اور سہارا کیا جاتا ہے۔ادخال و اخراج ہوا کی کارروائی اس طرح کی جاتی ہے کہ بیرونی ہوا کو داخل کرنے کے لئے اکثر مین ٹی ڈوٹ استعمال کیا جاتا ہے۔اور ایام سرما مین سرد ہوا کو گرم کرنے کے واسطے مکان کے اندر چمنی جلائی جاتی ہے۔اور بہت سی خارجی اشیا جو ہوا مین ملجاتی ہین اونکی خرابی کو دور کرنے کے لئے قدرتی تدبیرون کی تقلید پر چند کیمیاوی ترکیبین استعمال کی جاتی ہین لیکن سب سے بہتر یہ ہے کہ بوسیدہ اور متعفن اشیا کو سکونتی مکانات کے اندر یا باہر یا نزدیک نہ رہنے دین تاکہ ایسی چیزون کے اثر سے ہوا خراب ہی نہونے پاوے اور عمدہ اور نفیس ہوا کے دستیاب ہونے سے صحت حاصلہ مین خلل واقع نہو۔اگر بر تقدیر ہوا کثیف ہو جاوے تو خشک سیال اور بخارات تینون طرح کی دافع عفونت ادویات کے استعمال سے ہوا کو صاف کرین کیونکہ انکی تاثیر سے ہوا درست اور قابل استنشاق ہو جاتی ہے۔بلکہ وبائی امراض کے مریضون کے کپڑے اور مکان بھی اسی طریق سے صاف کئے جاتے ہین اگر اس قسم کی ادویات ہمیشہ استعمال مین لائی جاوین تو کبھی ہوا کثیف اور خراب ہو ہی نہین سکتی۔

طریق اول خشک ادویات (سالڈ)

اسمین تصفیہ ہوا کے لئے کوئلہ۔خشک مٹی۔چونہ۔کاربونیٹ آف مگنیشیا۔کاربونیٹ آف کلورائیم اور چونہ تار کا مرکب وغیرہ خشک چیزون کو استعمال کیا جاتا ہے لیکن انمین سب سے بہتر اور عمدہ حیوانی کوئلہ ہے اسمین اسقدر طاقت ہے کہ ایک انچ مکسر کوئلہ سو فیٹ مربع ہوا کو صاف کر سکتا ہے اور ہر جگہ مین سہل الوصول ہے۔اس کوئلہ کو ٹوکرون مین بھر کر عفونت دار مکان مین لٹکایا جاتا ہے جیسا کہ لاہور کے

جبر یا گھر مین شیر چلیتے وغیرہ کی کوٹھریون کی چھتون مین کوئلہ کی ٹوکریان لٹکتی نظر آتی ہین - بارکون کی چھتون مین بھی جہان جنگلی آدمی بکثرت رہتے ہین کوئلے لٹکائے جاتے ہین - حیوانی کوئلے کے : میسر ہونے پر لکڑی کا کوئلہ بھی استعمال کیا جاتا ہے مگر اسکی تاثیر ایک دو ماہ کے بعد زایل ہو جاتی ہے - اگر دوبارہ گرم کرکے بجھایا جائے تو دوبارہ سہ بارہ بھی کام مین آسکتا ہے مگر گرم کرکے دم بخت کرنا چاہئے - پانی ڈالنے سے اسکی تاثیر بالکل جاتی رہتی ہے - اگر صفائی مکان کے بعد دم بخت کوئلہ ٹوکرہ یا جال مین ڈالکر گھر کے کسی کونے مین رکھہ دیا جاے تو بھی ہوا صاف رہتی ہے - مگر لکڑی کے کوئلے کو پیسکر رکھنا زیادہ تر مفید ہے کیونکہ یہہ اپنے مسامات کے ذریعے باد نسیم کو جذب کرلیتا ہے اور بدبودار زہریلی ہوا کو خارج کردیتا ہے - اسکا منجن عفونت دہن کے دفع کرنے کے لئے نہایت ہی مفید ہے -

(۲) **خشک مٹی** - اگرچہ اسکی تاثیر کوئلہ سے بہت کم ہے مگر پھر بھی پاخانہ وغیرہ عفونت جگہ پر اسکے ڈالنے سے بدبو فوراً دفع ہو جاتی ہے - اسی خیال سے ہندوستانی لوگ چولہے کی راکھہ پاخانون مین ڈال دیتے ہین - اگر ہر دفعہ مٹی بدل دی جایا کرے تو عفونت پیدا ہی نہین ہوتی - اور مٹی ایک ایسی چیز ہے کہ ہر ایک کو بلا قیمت بکثرت دستیاب ہو سکتی ہے - اگر متعدی امراض کے مریض کے بول و براز اور بلغم وغیرہ نجاست پر دیگر دافع عفونت ادویہ کے نہ دستیاب ہونے کی صورت مین صرف خشک مٹی ڈال دیجاوے تو بہت مفید ہے - اگر ان نجاستون کو گملہ مین جنمین خشک مٹی بھری ہو ڈالا جاوے تو بھی عفونت نہین پھیلتی - اگر وبائی مریض کے پاخانہ پر مٹی ڈالنی منظور ہو تو پاخانہ کرنے کے بعد فوراً مٹی ڈالدینی چاہئے تاکہ اوس سے بدبو کے اجزے نہ نکلنے پاوین مگر مٹی خالص ہو

اوسمین ریت وغیرہ کی آمیزش نہ پائی جاوے۔

(۳) چونہ آب نارسیدہ - یہہ بہی دافع عفونت ہے اور سہل الوصول اورارزان بہی ہے۔ یہہ بادسموم اور سلفیوریٹڈ ہایڈروجن کے بخارات جذب کرکے ہواکو صاف کردیتا ہے۔ بول و براز پر ڈالنے سے اوسکی بدبو فوراً دور ہوجاتی ہے مکان کی دیوارون پر سفیدی کرنے سے مکان کی ہوا صاف رہتی ہے اور مکان کے چھوٹے چھوٹے مضر صحت کرم مرجاتے ہین تازہ سفیدی مکان کی ہواکی بادسموم کو جذب کرلیتی ہے۔ مگرنئی سفیدی کرنے سے پہلے پرانی سفیدی کو کہرچ ڈالنا چاہیئے۔ جو مکان یازمین عفونت کی وجہ سے قابل سکونت نہو اوسکی پرانی مٹی کہدوا کرنئی مٹی چونہ ملاکر بہردین یا تہوڑے تہوڑے عرصہ کے بعد سفیدی کردیا کرین۔ پرانے کی نسبت نیا جلا ہوا چونہ آب نارسیدہ بہتر ہوتا ہے۔

(۴) کاربولیٹس - اسکو میگ ڈو گلاس پوڈر اور لال چونہ بہی کہتے ہین۔ یہہ نہایت عمدہ دافع عفونت ہے۔ اس سے ہوا فوراً صاف ہوجاتی ہے۔

(۵) کلورالیم - یہہ ایک عمدہ منجمد دوا ہے جسکے عرق سے کپڑے دہوئے جاتے ہین اور کمرون مین چہڑکا جاتا ہے۔

(۶) مگڈوگلس پوڈر - اس سے بہتر کوئی دافع عفونت دوا نہین ہے۔ ادہر چہڑکی ادہر دوری بدبو کافور ہوئی۔ موسم وبا مین پاخانون اور نالیون مین چہڑکی جاتی ہے۔

طریق دوم سیال عرقیات (لیکوڈ)

یہہ بنسبت منجمد چیزون کی سریع الاثر اور زیادہ تر مفید ہوا کرتے ہین۔ انمین سے۔

(۱) کاربالک ایسڈ سلوشن زیادہ تر زخم دہونے کے لئے استعمال کیا جاتا ہے

نسخہ کاربالک ایسڈ ایک حصہ گرم پانی ۴۰ یا ۵۰ حصہ دونون کو ملاکر کام مین لاوین اگر زخم زیادہ تر گندہ اور خراب ہو تو دہونے کے بعد کاربالک آیل مین کپڑے کا رفادہ خاص زخم پر رکھین تاکہ عفونت پیدا نہو **نسخہ آیل** کاربالک ایسڈ ایک حصہ روغن خشخاش یا روغن کنجد ۹ حصہ دونون کو ملاکر عمل مین لاوین۔ بعض اوقات بغرض رفع عفونت کاربالک سلوشن کو کمرے مین چہڑکا جاتا ہے اور نیز اوس سے مریضون کے کپڑے دہوئے جاتے ہین۔ **نسخہ** کاربالک ایسڈ ایک حصہ گرم پانی ایک یا دوسو حصہ دونون کو ملاکر دہونے کے کام مین لاوین۔

(۲) رسکپور (پرکلورائیڈ آف مرکیوری) سب سے عمدہ اور ارزان ہونے کی وجہ سے فی زمانا اسکا عرق کپڑون کے دہونے اور اوزار کا موئمین استعمال کرتے ہین لیکن کچھہ عرصہ تک رکھنے سے اسکا اثر زایل ہو جاتا ہے اسلیئے تیار کرتے وقت کسیقدر نمک لاہوری نوسادر (امیونیا کلورائیڈ) اور گلسرین ملا دینا مناسب ہے تاکہ عرق مذکور جلد تر خراب نہو جاے **نسخہ** رسکپور ایک حصہ گرم پانی ۲۰۰۰ حصہ دونون کو ملاکر استعمال کرین اگر اس سے بدبودار زخم کو دہونا منظور ہو تو $\frac{1}{500}$ کی طاقت کا تیار کرکے استعمال مین لاوین

(۳) کلورائیڈ آف زنک یہہ بھی بہت عمدہ دافع عفونت ہے۔ اسکو پیالہ مین بھر کر مکان مین رکھدیتے ہین یا کپڑا بھگو کر کمرے مین پہیلادیتے ہین۔ بدبودار زخم بھی اس سے دہوئے جاتے ہین **نسخہ** کلورائیڈ آف زنک ۴۰ گرین گرم پانی ایک اونس دونون کو ملاکر استعمال مین لاوین۔

(۴) کاہی ہٹی۔ یہہ بھی عمدہ دافع عفونت دوا ہے اور ارزان بھی ہے اسکے عرق سے کپڑے دہوئے جاتے ہین۔ دیوارون پر اور پاخانون مین چہڑکا جاتا ہے۔

نسخہ کاہی مٹی ۸ حصہ کاربالک ایسڈ ایک حصہ پانی ۱۵ سیر سب کو ملا کر کام میں لاوین (۵) سہاگہ (بورک ایسڈ) آیوڈین۔ یوکی لپ ٹس آئل۔ آیوڈوفارم۔ کانڈیز سلوشن۔ تارپین۔ فنائل وغیرہ نیز دافع عفونت ہیں اور بدبو کے رفع کرنے میں بھی از بس مفید ہیں۔ پوست انار۔ چھاڑ۔ موم۔ گوگل۔ لونگ۔ ہینگ وغیرہ سرکہ ملا کر چھڑکنا صفائی ہوا کے لئے از بس مفید ہے کل عطریات اور پھولوں کے رکھنے سے بھی ہوا صاف ہو جاتی ہے۔

طریق سوم دواؤں کے بخارات سے متعفن ہوا کو صاف کرنا

انمیں سے زیادہ تر کارآمد اور عمدہ دافع عفونت کلورین اور آیوڈین ہیں۔ اگر کلورین ہوا پیدا کرنی منظور ہو تو اس ترکیب سے تیار کریں **نسخہ** بن اوکسائیڈ آف مینگنیز ایک حصہ تیز ہائیڈرو کلورک ایسڈ ۴ حصہ دونوں کو ملا کر کلورین ہوا پیدا کریں۔ لیکن اس قسم کی ادویات گران قیمت ہونے کی وجہ سے ہر ایک کو دستیاب نہیں ہو سکتیں اسلئے کلورین ہوا پیدا کرنے کے لئے چند سہل الوصول نسخے بیان کئے جاتے ہیں **نسخہ** کوئلہ کی تیز آگ پر کسیقدر پسا ہوا نمک لاہوری ڈالیں اس سے بہت سی کلورین ہوا پیدا ہوتی ہے **دیگر** سپنہ ہو ایک حصہ نمک لاہوری چار حصہ پانی ۱۰ حصہ سب کو ملا کر ایک بوتل میں ڈالیں اور کاگ سے بخوبی بند کر کے اچھی طرح ہلا دیں اور ہلانے کے وقت تیزاب گندھک ۴ حصہ ملا کر رکھ چھوڑیں اور بوقت ضرورت کاگ اٹھا کر بوتل کی ہوا خارج کریں۔ اس سے کمرے کی متعفن ہوا درست ہو جائیگی۔ **کلورین گیس** دھونی کے طور پر بھی استعمال کیا جاتا ہے **نسخہ** تیزاب گندھک اور پانی ہر ایک آدھ پاؤ دونوں کو ملاویں۔ بعد ازاں نمک لاہوری پاؤ بھر اور اکسائڈ آف مگنیشیا ایک چھٹانک

ان سب کو ایک آتشی شیشہ یا چینی کی رکابی مین ڈال دین اور رکابی کو گرم ریت پر رکھ دین تاکہ اوس سے کلورین ہوا کے بخارات نکلنے لگین۔ اس سے ایک ہزار مکعب فیٹ ہوا درست ہوجاتی ہے **شورہ** کے بخارات سے بھی ہوا کی کثافت دور ہوجاتی ہے **نسخہ** تانبے کا برادہ۔ شورہ کا تیزاب۔ خالص پانی ہر ایک ڈھائی تولہ۔ سب کو ایک تنگ منہ کی بوتل مین ڈال دین مگر پہلے برادہ بس اور بعد ازان تیزاب اور پانی ملا دین اس سے بخارات بکثرت پیدا ہوتے ہین جو کا تعفن دور کرنے مین لاثانی ہے مگر اسکے سونگھنے سے پھیپھڑون مین ایک قسم کا خراش پیدا ہوجاتا ہے **بخور گندھک** ایک ہزار مکعب فیٹ کے لئے چار چھٹانک گندھک جلا دین۔ اگر میلاپن کے سبب سے جل نہ سکے تو اوسپر قدرے مٹی کا تیل ڈال دین اس سے بہت اچھی طرح جلتی ہے۔ اگرچہ یہ سہل الوصول ہونے کے علاوہ ہوا کے صاف کرنے مین نہایت ہی عمدہ چیز ہے اور ہوا کے حیوانی مادے اس سے بخوبی دور ہوجاتے ہین مگر اسکے دھوئین سے کپڑے کا رنگ اور دوسری نفیس دھاتی چیزین خراب ہوجاتی ہین

انتباہ - چونکہ مذکورۃ الصدر بخورات کے استعمال سے کھانسی اور آشوب چشم پیدا ہوجاتا ہے اسلئے بند مکان مین اشیائے مذکورہ کو جلاتے وقت آدمیونکو باہر نکال دینا چاہئے۔ **اگر لوہے** یا اینٹ پر سرکہ انگوری ڈالنے سے پیدا ہوتے ہین وہ بھی دافع عفونت ہین **اگر مریض** کے بدن کی عفونت دور کرنی منظور ہو تو کاربالک سلوشن ۱/۱۰۰ یا کاربالک آیل ۱/۵۰ یا کانڈیز سلوشن ۱/۵۰ کی طاقت والے عرق کی جسم پر مالش کرین **دیگر** بورسیک ایسڈ (سہاگہ) ایک حصہ یوکلپٹس آیل ۳ حصہ روغن کنجد ۱ حصہ سب کو ملا کر بطور مالش کے عمل مین لا دین اور مریض کے کمرے کے دروازہ پر ڈاسیلوٹ

کاربالک ایسڈ مین کپڑا بھگو کر لٹکا دین - برنٹ فلو آیڈ - کانڈیز فلو آیڈ - کلورائیلم اور فنایل مین کپڑا بھگو کر لٹکانا بھی فائدمند ہے - مریض کے بستر کے پاس بھی کاربالک سلوشن چھڑکنا چاہیے یا **کاربالک ایسڈ** ایک حصہ اتھر دو حصہ ایک پیالہ مین بھر دین اور مریض کے پاس ہوا کے رخ رکھدین - اس سے ہر قسم کی بدبو دور ہو جاتی ہے - اور حیوانی مواد کے جلد خشک ہو جانے سے سڑاند پیدا نہین ہوتی اور نہ کائی نمایان ہوتی ہے - مریض کو نکالکر اوسکے کمرے مین گندھک اور کلورین وغیرہ جلاوین - اور دیوارون پر سفیدی کرین اور مریض کے بول و براز کاربالک ایسڈ - کاربالک پوڈر کاہی کلورائڈ آف لائیم - سلفٹ آف زنک اور کاربالک سلوشن ڈالین - لیکن سب سے عمدہ اور ارزان خشک مٹی اور چونہ ہے - مریض کے کپڑون کو کاربالک سلوشن - کروزوسلوشن کانڈیز سلوشن - کلورائڈ آف زنک - فنایل اور کلورائیلم مین سے کسی ایک کے ساتھ دہوئین **ہندوستانی** لوگ اکثر مریض کے پاس خصوصًا مریض چیچک کے پاس دھوپ - ہرمل - گوگل وغیرہ جلایا کرتے ہین اس سے بھی ہوا صاف ہو جاتی ہے اور مریض کو بہت فایدہ ہوتا ہے - عود - لوبان - اور کافور کے جلانے اور کپڑون مین رکھنے سے بھی بہت فایدہ ہوتا ہے - اگر **ہیضہ** سرطان و دیگر وبائی بیماریون کے ایام مین اوزون استعمال کیا جاے تو نہایت مفید ہے - کیونکہ یہہ بالخصوص خراب ہوا کو صاف کرتا ہے **نسخہ اوزون** تیزاب گندھک ۲ حصہ پرمیگنیٹ آف پوٹاش دو حصہ دونون کو ملا دین اس سے اوزون پیدا ہوتا ہے - اگر ادویات مذکورہ بالا مین سے کوئی بھی میسر نہو اور کمرے کی ہوا خراب ہو تو اوسمین صرف آگ جلانا کفایت کرتا ہے - اسکی گرمی سے ہوا کی کثیف کرنے والے چھوٹے چھوٹے جانور مر جاتے ہین اور کمرے کی کثیف ہوا ہلکی اور پتلی ہو کر باہر

نکل جاتی ہے اور اوسکے عوض تازہ سرد ہوا آجاتی ہے۔ موسم سرما مین انگیٹھی کا جلانا بھی ازبس مفید ہے مگر بند مکانمین جسمین دودکش یا کوئی اور رستہ کثیف ہوا اور دہوئین کے نکلنے کا نہو آگ جلانا سراسر مضر صحت ہے۔ دیواری انگیٹھی یا لوہی کی نالی دار انگیٹھی نہایت موزون ہے کیونکہ انمین بہر حال آگ کا شعلہ اوپرہی کو جاتا ہے اور جسقدر کمرے کی ہوا خرچ ہوتی ہے اوسیقدر کھڑکیون کے رستے تازہ ہوا کمرے مین داخل ہوتی رہتی ہے اگر انگیٹھی کے جلنے کے وقت مکان کے دروازے اور روشندان بند کیے جاوین تو انگیٹھی کے رستہ سے تازہ ہوا مکان مین داخل ہوتی ہے اور تمام مکان مین دہوان ہیل جاتا ہے۔

انتظام ہجم قصبجات کی صفائی

اگر ہر ایک قصبہ کی میونسپل کمیٹی موجودہ انتظام صحت کی اصلاح مین مستعد ہو اور متعارفہ قواعد حفظ صحت کی پابندی کو عام لوگ بھی ضروری سمجھین تو آئے دن بخار ہیضہ و دیگر امراض وبائیہ کا وہ زور شور نہ رہے جواب ہے۔

قصبجات کی صحت کا انتظام دو طرح پر ہے۔ ایک خاص دوسرا عام۔ ہم دونون کا جداگانہ بیان کرتے ہین۔

خاص حفظ صحت (پرائیویٹ ہائیجین)

اسکو ہر ایک شخص بذات خود پورا کر سکتا ہے۔ اور یہہ قاعدہ کی بات ہے کہ جب تک لوگ خود اپنی طرز معاشرت و مکان سکونت مین اصلاح نہین کرتے صحت کے نتائج سے محروم رہتے ہین۔ پس ضرور ہے کہ عام لوگ اپنی اصلاح خود کرین۔ عموما شہرون کے مکانات تنگ اور گنجان ہوتے ہین اور چہتین بھی پست

تباہی دہاتی ہین - عموماً مکان کے ایک ہی جانب دریچہ ہوتا ہے اور خاندان کے تمام آدمی ملکر اوسی مین گزران کرتے ہین - آدمیونکی کثرت استنشاق سے مکان کی ہوا کثیف ہوجاتی ہے - اگر کم استطاعت غربا اپنے لئے علیحدہ ہوادار مکان مہیا نہ کرسکین تو اپنے موروثی تنگ مکانون مین اسقدر اصلاح تو ضرور کرلین کہ تو عد حفظان صحت کے مطابق اوسمین ہوا کی آمد ورفت کافی - مکان مین کہڑکیان اور روشندان بڑہا دین - کمبہ ٹرا فراخ دریچہ جو چہت مین بنایا جاتا ہے - لاہور مین بھی بنانے کا عام دستور ہے مگر یہ اکثر بے ڈہنگا بنایا جاتا ہے) بنا دین تاکہ بخارات کثیفہ حسب قاعدہ اوپر کی طرف صعود کرین اور کہڑکیون سے تازہ ہوا کی آمد ورفت جاری رہے - کہڑکیان اور روشندان کسی موسم مین بند نہونے چاہئین - کہڑکیون کے علاوہ مکانمین دود کش کا ہونا بھی ضروری ہے تاکہ صاف ہوا کے آنے اور گرم ہوا کے نکل جانے سے مکان کی صورت گرمی سردی مین مساوی رہے -

باورچی خانون اور چمنیون کے دہوئین وغیرہ گرم خشک مضرت رسان ہوا کو ہوا نہ تصور کرنا چاہئے کیونکہ اسکے استنشاق سے انسان فوراً مرض زکام مین مبتلا ہوجاتا ہے اسلئے چمنی کو ہوا کی آمد ورفت کی جگہ پر جلانا چاہئے تاکہ کمرے مین دہوئین کے جمع ہوجانے سے ہوا کثیف نہ ہوجائے - اسی طرح دوسری معدنی کثافتون کے لئے بھی مناسب تدابیر عمل مین لائین تاکہ کارخانون کے ملازمون کو ضرر نہ پہونچے مثلاً تناول طعام سے پہلے مُنہ ہاتھ کو خوب دہوئین - ڈہنئے روئی دہنتے وقت منہ پر کپڑا باندہ لین - اکثر سنگ تراش - صیقل گر جوسان کا کام کرتے ہین اور مہتر لوگ اپنا کام کرتے وقت اور عام بازارونمین جہاڑو دینے کے وقت منہ پر کپڑا باندھ

لیتے ہین ورنہ کھانسی کی تکلیف سے دم رک جاتا ہے۔
اگر دریچے اور روشندان رکھنے مین کوئی امر مانع ہو تو دن رات مین چند گھنٹے دالان مین اور چند گھنٹے صحن مین اور چند گھنٹے مکان کی چھت پر بود و باش اختیار کرین اگرچہ اس تبدیل زمانہ سے کچھہ بہت بڑا فایدہ نہین ہے تاہم مختلف مقامات کی ہوا ایک گوشہ کی ہوا سے بہت بہتر ہے۔ پردہ نشین عورتون کو قبل طلوع و بعد غروب آفتاب کچھہ عرصہ کے لئے اپنے مکان کی چھت پر نشست رکھنی چاہیے اور مرد مٹرکون پر جنپر دورویہ درخت ہون ہوا خوری کیا کرین اور سکونتی مکان کی صفائی بھی مد نظر رکھین بدبودار اشیا سے مکان صاف رکھنا ضروری ہے۔ گوشت وغیرہ روغنی اشیا جن پر تو نہین کھائی جا دین اون کو فوراً صاف کر دینا چاہیے۔ اگر صاحب استطاعت ہون تو مکان کو خوشنما ہوادار اور ہر ایک موسم کے موافق بناوین مکان کی کرسی زمین سے قدرے اونچی رکھین ورنہ مکان سیلا اور نمناک رہے گا اور اوسکی سکونت مضر صحت ہوگی۔ سال بھر مین ایک یا دو مرتبہ سفیدی کرائین اور کبھی کبھی گھری لپائی کیا کرین بار بار لیپنے سے مکان سیلا ہو جاتا ہے۔ لپائی مین گوبر نہ ملاوین اوسکے سڑنے سے بیماری پیدا ہونے کا احتمال ہے۔ دن کو اگر ہوا تیز چلتی ہو تو فاسد مواد سے ہوا متعفن نہین ہوتی کیونکہ مواد ہوا سے اڑ جاتے ہین البتہ رات کو ٹھنڈی کے باعث بخارات صعود نہین کرتے اور متعفن ہو کر زمین پر پھیل جاتے ہین۔ اسلیئے مکان کی سب سے اونچی منزل مین چارپائی پر سونا زمین پر سونے کی نسبت بہت بہتر۔ جس مکان کی ہوا مرطوب ہو یا جہان بخارات کا غلبہ پایا جاوے وہان زمین سے اونچی ہو کر چارپائی یا چوبی تخت پر سوئین جس مکان مین مویشی باندھے جاوین اوسمین سونا مضر صحت ہے کیونکہ اونکے بول و براز سے زمین خراب ہو جاتی ہے اور گندہ بخارات کے

نکلنے سے ہوا کثیف ہوجاتی ہے۔ دن کو کمرے کے دروازے کھلے اور رات کو بند رکھیں۔ البتہ موسم سرما یا کھر بڑنے کے دنون مین مواد کے عدم صعود سے دروازون کے بند کرنے کی چندان ضرورت نہین۔ کمرے کے عین وسط مین چارپائی رکھین۔ **پاےخانہ** ہوادار مسقف بنا دین تاکہ بدبو نکلتی رہی اور حمارت آفتاب سے متعفن ہوا پیدا نہو۔ اور بول و براز کے دو برتن علیحدہ علیحدہ رکھین تاکہ غلاظت زمین پر نگرے فرش پختہ بنوائین۔ اگر قضاے حاجت کے بعد اوسپر خشک مٹی یا چولہے کی راکھ ڈال دیجاے تو بہتر ہے اس سے پاےخانہ کی ہوا صاف رہتی ہے اور کسی اور دافع عفونت دوا کی ضرورت نہین رہتی۔ تیسرے چوتھے روز پاےخانہ کا فرش اور بول و براز کے برتن پانی سے خوب دہلوا دیا کرین۔ اور کم سے کم دنمین دوبار صاف کرا دین صاف کرنے کی بعد برتنون مین خشک مٹی یا ریت ڈلوا دین۔ اور کوئلہ کی تھیلیان جابجا رکھدین تاکہ کوئلہ بدبو کو جذب کرتا رہے۔ **غرض** حتی الامکان سکونتی مکان مین کیچڑ اور موری مین پیشاب اور گندہ پانی اور پاےخانہ مین غلاظت جمع نہ ہونے دین۔ اور تغیرات موسمی کی تاثیر سے اپنے جسم کو محفوظ رکھین۔ جسم کی پرورش کے لئے عمدہ لطیف غذا کہا دین۔ اگرچہ انسان کی جلد جسم کا بیرونی حصہ ہے مگر رتبہ مین کسی اندرونی عضو سے کم نہین۔ اسمین فی مربع انچ دو ہزار آٹھ سو کے قریب نہایت باریک مسام ہوتے ہین جو خوردبین کے ذریعہ دیکھے جا سکتے ہین اور یہہ بیفایدہ نہین ہین انہی مسامات سے موسم گرما خصوصاً گرم خشک ہوا مین بدبودار پسینہ بکثرت نکلتا ہے جس سے جسم کی اصلی حرارت معتدل رہتی ہے اور تپ کی حالت مین انجرات کے نکلنے سے بدن سرد ہوجاتا ہے اور لو سے انسان محفوظ رہتا ہے اور زہریلے جسمی مواد

جنکا خون مین رہنا مضر صحت ہے باہر نکل جاتے ہین۔ اور جب جسم صاف نہ کیا جائے اور مسامات میل سے بند ہو جاوین تو پسینہ نہین نکلتا جس سے بہت سی بیماریان پیدا ہو جاتی ہین اسلئے روزمرہ بدن کو خوب ملکر گرم یا سرد پانی سے غسل کرنا چاہیئے۔ تاکہ مسامات کے مُنہ کہلے رہین اور عفونت پذیر پسینہ آسانی نکلتا رہے۔ جوان اور طاقتور آدمیون کے لئے سرد پانی اور بڈہون کمزور اور بیمارون کے لئے نیم گرم پانی بہتر ہے اور **کپڑون** کا جلد جلد بدلنا اور صاف رکھنا تاکہ پسینے کو جذب کر سکین ازبس مفید ہے۔ اگر پہننے کے کپڑے اور سونے کا بستر میلا ہو تو صرف جلد کے صاف کرنے سے کچھ فائدہ نہین اسلئے لحاف توشک وغیرہ کو ہر روز دن کو کھلی ہوا اور دہوپ مین رکھنا چاہیئے تاکہ پسینہ اور تنفس کے خراب و کثیف اجزا جو اونمین سرایت کر گئے ہون دور ہو جائین۔ **تنگ** اور بند مکانمین بہت سے آدمی ملکر نہ سوئین اور نہ بہت دیر تک جمع ہو کر بیٹھین کیونکہ انکے کثیف سانس سے مکان کی ہوا خراب ہو جاتی ہے۔ موسم سرما مین ایک رزائی کے اندر دو یا زیادہ آدمیون کا سونا بھی مضر صحت ہے۔ بیٹھنے یا سونے کے مکانمین صندوق وغیرہ بہت سا اسباب نہ رکھنا چاہیئے اس سے ہوا کی جگہ رُک جاتی ہے اور بالخانہ کی کوٹھڑیون اور پرانے تھیلون کی جگہ مین ہوا ہمیشہ کثیف رہتی ہے اسلئے کبھی کبھی مال نکال کر تازہ ہوا دیا کرین اور دہوپ دکھلایا کرین۔

اشتباہ۔ پاخانون کی صفائی کی بابت جو کچھ ہمنے بیان کیا وہ ایک نہایت ہی ضروری مسئلہ ہے مگر بڑا افسوس ہے کہ اکثر لوگ اسکی طرف توجہ نہین کرتے بڑے بڑے شہرون خصوصاً لاہور مین عام دستور ہے کہ دو منزلہ سہ منزلہ اور چار منزلہ

مکان بناتے ہین اور ہر ایک منزل مین ایک ایک کنبہ بستا ہے اور سب کے لئے ایک ہی پاخانہ ہوتا ہے اور وہ بھی تیسرے چوتھے روز صاف کیا جاتا ہے اسمین نہ کوئی گملہ ہوتا ہے اور نہ پختہ فرش۔ ایسی حالت مین کیا امید ہو سکتی ہے کہ مکان کی ہوا صاف ہے گی۔ اگر عام لوگ اس عمل کی مضرت سے واقف ہون تو اسکی اصلاح بہت سہل ہو سکتی ہے اور کچھہ بہت خرچ بھی نہین ہوتا۔

دوم عام حفظ صحت (پبلک ہائی جین)

اسمین جیل۔ شفاخانجات۔ مدارس اور میلے اور عام مجمعے وغیرہ شامل ہین۔ خاص خاص مقامات مین عامہ خلایق کی تندرستی کا لحاظ کیا جاتا ہے۔ اور انتظام صحت کے واسطے سول سرجن وغیرہ عہدہ دار مقرر کئے جاتے ہین اور ہر ایک ضلع کے لئے ہیلتھہ افسر ہوتا ہے۔ اور ان سب کی نگرانی سینیٹری کمشنر کے متعلق ہوتی ہے باوجود اس معقول انتظام کے ہمارے قصبجات کی موجودہ حفظ صحت کے طرز انتظام مین اکثر نقص باقی رہجاتے ہین۔ مثلاً مکانات اور شہرون کے کوچون اور چوراہون کی موریان اور بدررو موجود نہین ہوتے۔ اگر ہوتے بھی ہین تو انکو باقاعدہ ہموار بنانے کی کوشش نہین کی جاتی اور ناہموار ہونے کی وجہ سے کہین جگہ گندہ پانی کھڑا رہتا ہے اور نالیون کے ارد گرد کہین جگہ غلاظت کے ڈھیر اور متعفن چیزون کے انبار ردن بھر پڑے رہتے ہین اور چھوٹے بچے بول و براز بھی وہین کرتے ہین اور اکثر رہگذر بھی موقع پاکر پیشاب کر دیتے ہین گھرون کی گندگی بھی بہکر موری مین جاتی ہے یا در چی خانہ بلکہ تمام گھر کا کوڑا کرکٹ وہین پھینکا جاتا ہے۔ علاوہ اسکے گلیون کی بنا بھی ایسی تنگ ہوتی ہے کہ اونمین سورج کی کرنون کا پہونچنا ناممکن ہوتا ہے۔ باوجود اس قباحت کے کئی کوچے اوپر سے پٹے ہوے

ہوتے ہین جنکا گرد و نواح اور مکانات کی دیوارین گندہ پانی کے موجود رہنے سے ہمیشہ نمناک رہتی ہین۔ نم اور دیگر خرابیون کے باعث ہوا متکیف ہو کر مکانات مین جاتی ہے۔ حیوانات کے تنفس اور بھٹیون کے دہوین سے ساکونتی مکان کو کیسے ہی فراخ اور کھڑکی دار ہون نفیس ہوا کی آمد و رفت سے محروم رہتے ہین۔ بلکہ تنگ کوچون کے مقابل وسیع مکان اور تنگ مکان دونون کی ہوا یکسان کثیف ہوتی ہے۔ اگر اس قسم کی ہوا مقدار مین بڑھ جاوے تو اوسکے بخارات سے وبائی امراض پیدا ہو جاتے ہین۔ مذکورہ قباحتون کے مقابل میونسپل کمیٹیون کی تمام کوششین رائگان تصور کی جاتی ہین اسلئے صاف اور صحت بخش ہوا پیدا کرنے کے لئے ستر طریق علیحدہ علیحدہ طریق بیان کئے جاتے ہین

طریق اول۔ موریون کا بنانا۔

ہر ایک قصبہ کی میونسپل کمیٹی پر لازم ہے کہ مختلف کوچون اور گلیون کی زمین کا امتحان کرے اگر موریان ناہموار پائی جاوین تو اونکو ہموار محدب شکل بنا دین اور بڑے بڑے کوچون اور بازارون مین دونون جانب نالیان اور بدررو بنا دین کیونکہ درمیانی سے دو قباحتین پیدا ہوتی ہین۔ اول فرش کی دونون طرف کی اونچائی اور درمیانی ڈہلوان سے لوگون کو آمد و رفت مین سخت تکلیف ہوتی ہے دوم درمیانی نالی مین گہرون اور دکانون کی نالیون کے بہنے سے پاپیادہ آدمیون اور گاڑیون کی آمد و رفت مین دقت ہوتی ہے نابینا لوگون کے گر جانے کا زیادہ تر اندیشہ رہتا ہے۔ علاوہ اسکے صفائی بھی خاطر خواہ نہین ہو سکتی البتہ تنگ کوچون کے اندر درمیانی نالی کا بنانا چندان مضر نہین اسلئے کہ جانبی نالیون سے آمد و رفت کا رستہ تنگ ہو جاتا ہے۔ نالیان ہمیشہ ہموار محدب

پہلوی آبریز کہلی طشتری کی طرح چونہ سیمنٹ وغیرہ مصالحہ سے بنانی چاہئین تاکہ
اوسمین سے میلا اور غلاظت بآسانی بہجاوے چوبس وغیرہ قسم کی نالیون کے کونون
مین غلاظت بہرجاتی ہے اور اچہی طرح صاف نہونیکی وجہ سے متعفن ہوکر ہوا کو خراب
کرتی ہے - گہر کی نالیون کے دہلانے کو چہوٹی نالیون سے مقام اتصال کی نسبت اونچی
بنانی چاہئین تاکہ پانی بآسانی گزر کر بڑی نالی مین جاگرے اور اوسمین کسی قسم کی غلاظت
اٹکنے نہ رہے - کل بدررو پختہ بنانے چاہئین جنکا اختتام شہر سے دور کسی ایسی سمت
مین ہونا چاہیے جہان کوئی تالاب کنوان وغیرہ انسانون کے استعمال کرنے کا نہو
بلکہ مویشیون کے پانی پینے کے تالابون مین بہی بدررو اور نالیونکو ختم نہ کرنا چاہیے ورنہ
مویشیون کو نقصان پہونچیگا - یہہ میلا پانی کہاد کا کام بہی عمدہ دے سکتا ہے -
جہان موریان پختہ نہون از سرنو بنوانی چاہئین - ہمارے شہر کے بعض محلون اور
کوچون کی قدیمی بنا اسقدر تنگ و تاریک اور پیچ در پیچ ہوتی ہے کہ وہان موریون کا
کہلا اور وسیع بنانا غیر ممکن ہوتا ہے اگر ایسے موقعون پر موریان ہموار نہ بنائی جائین
تو غلیظ اور سیاہ کیچڑ کے ہمیشہ جمع رہنے سے زیادہ تر ناپاک اور گندہ رہینگی بدررو اور
نالیون کا اوپر سے کہلا رکہنا مناسب ہے تاکہ صاف کرنے مین کسی قسم کی دقت نہو - اگر پاٹ
دینے یا چہتنے کی ضرورت پیش آوے تو تہوڑے تہوڑے فاصلہ پر سوراخ ضرور رکہنے چاہئین
تاکہ مہتر اوتر کر دونون وقت بخوبی ستہرا اور صاف کر لیا کرے - اگر گنجایش ہو تو ہر دن
ایک دفعہ پانی سے دہلوا دینا چاہیے - کوچون اور بازارون کی نالیان تو ضرور ہی ہر روز
دہلوانی چاہئین اسلئے کہ انمین میلا پانی زیادہ آتا ہے - صفائی کا خیال خود دکاندارون
اور مکانات کے رہنے والون کو بہی رکہنا چاہیے - عملہ صفائی پر صفائی کا حصر رکہنا بالکل بیجا ہے

کیونکہ مہتر نالیون کو صرف معمولی اوقات پر صاف کریگا - اسکا کیا علاج کہ مہتر کے جانے
کے بعد ہی لوگ نالیون مین کوڑا کرکٹ ڈالدیتے ہین بچے موریون پر پائخانہ کر دیتے ہین مہترون
کے جہاڑو سے یہہ تمام غلاظت بدررو مین پہیل جاتی ہے اور گندگی کے ذرات درزون مین
پہنسکر متعفن ہوجاتے ہین بعض مستورات گہر کا کوڑا دریچہ سے گلی مین پہینک دیتی ہین
جو لوگون کی جوتیون کے ساتھہ لگ کر دوسرے گہرونمین چلاجاتا ہے اور کوچہ اور شہر
کے باشندگان کی صحت کو بگاڑتا ہے خصوصًا موسم گرما اور برسات مین ہیضہ پیچش وغیرہ
وبائی امراض پیدا کرتا ہے - اگر اسی کوڑے کو ایک جگہ ڈال دین یا صندوق مین بہر دین تو کچھہ
مشکل بات نہین - اس بدرسم کا دور کرنا اوسی صورت مین ممکن ہے کہ مستورات اور دکاندارون
اور عام باشندون کو اسکی قباحت سے مطلع کیا جاوے اور ہدایت کی جاے کہ بچون کو ایک
مقررہ جگہ پر پائخانہ کرنے کی عادت ڈالین اور اوسپر خشک مٹی یا راکھہ ڈال دیا کرین تاکہ مہتر کے
کہانے تک اوسکی بدبو بند رہے - اکثر مہترون کا دستور ہے کہ جہاڑو دیتے وقت کوڑا اور
مٹی موریونمین ڈال دیتے ہین اور پہر منجمد کیچڑ کو پہاوڑے سے کہرچ کر نکال لیتے ہین اسمین
دو نقصان ہین ایک تو مٹی کے نکال لینے مین دقت ہوتی ہے دوسرے موریکی اصل
بنا کو نقصان پہونچتا ہے اگر مٹی نہ نکالی جاے تو وہ مرطوب ہوکر متعفن ہوجائیگی اور تمام
کوچہ کی ہوا کو خراب کر دیگی بعض اوقات مہتر لوگ سنہار نکالنے کی غرض سے کہرچتے
ہین جس سے موریون کی درزین کہل جاتی ہین اور پانی زمین مین جذب ہونے لگتا
ہے جس سے اردگرد کے پختہ مکانات کو صدمہ پہونچنے کا احتمال ہوتا ہے - علاوہ اسکے
مرطوب زمین کے متعفن ہونے سے ہوا کثیف ہوکر موجب امراض کا ہوتی ہے -
میونسپل کمیٹیون کا فرض ہے کہ مہترون کو اس حرکت سے باز رکھین - بدررون پر

چبوتروں کا بنانا بھی مناسب نہیں اس سے بدررو کی صفائی بخوبی نہیں ہو سکتی۔ علاوہ اسکے انہی چبوتروں پر حلوائی باورچی فالودہ فروش اور سبزی فروش وغیرہ کھانے کی چیزیں خریداروں کے دکھانے کے لئے سجا کر رکھتے ہیں جنہیں مکھیوں کے ذریعہ نالیوں کی غلاظت کے ذرّے اور غلاظت کے اجزات سرایت کر جاتے ہیں ایسی چیزوں کا کھانا سراسر مضر صحت ہے۔

طریق دوم صفائی

میونسپل کمیٹی کی جانب سے ہر ایک قصبہ میں محکمہ صفائی مقرر ہونا چاہیے جسمیں کارروائی صفائی کی واجبی طور پر نگرانی کرنے والے چند اشخاص مقرر ہوں اور میونسپل حدود کو چند علاقوں میں منقسم کرنا چاہیے اور ہر ایک علاقہ میں مناسب تعداد خاکروبوں کی مقرر کر دی جائے گنجائش آبادی کے موافق مہتروں پر چند میٹ مقرر کرنے چاہئیں جو مہتروں کے کام کے ذمہ دار رہیں اور ہر ایک ملازم کے بازو پر علاقہ کے نمبر کا پٹہ باندھنا چاہیے جس سے گشت کنندہ افسر ملازم صفائی کو با آسانی شناخت کر سکے اگر گنجائش ہو تو مہتروں کو جھاڑو ٹوکرا پھاوڑا وغیرہ آلات صفائی دینے چاہئیں نالیوں کے دھونے اور فرش پر چھڑکاؤ کرنے کے لئے سقوں کی بھی ضرورت ہوتی ہے انکے بازو پر پیتل کا نمبر لگانا چاہیے۔ بڑے بڑے شہروں میں جمعدار نایب داروغہ اور داروغہ کی بھی ضرورت ہوا کرتی ہے جنکو اپنے اپنے علاقہ میں گشت کرنا ضروری ہوتا ہے۔ داروغہ کل شہر کی صفائی کا ذمہ دار ہوتا ہے جو اپنے ماتحتوں سے کام لیتا ہے۔ اوسکا یہہ بھی فرض ہے کہ کبھی کبھی شہر کے کھنڈروں اور ویرانہ مکانوں کا بھی ملاحظہ کیا کرے تاکہ لوگ اونکو لاوارث سمجھکر بول و براز نہ کرنے پاویں۔ کمیٹی کو بھی لازم ہے کہ ایسے مکانات کو مالکان

مکان سے درست کرادے یا اونکے گرد کانٹون کی باڑ لگا دے - داروغہ کا یہہ بہی فرض
ہے کہ ہر روز صبح وشام اپنے ماتحت ملازمون کی حاضری لیکر اونہین کام پر بہیجدیا کرے
اور احکام مصدرہ دفتر سے اونہین مطلع کیا کرے تاکہ وہ ناواقفیت کا عذر نہ پیش
کرسکین - غیر حاضر ملازم کی رپورٹ اعلی افسر کے پاس کرے یا خود مختار داروغہ خود
غیر حاضر آدمی کی جگہ کوئی اور تجویز کرلے تاکہ کام مین ہرج نہو - روزنامچہ مین ہر روز کی
حاضری اور غیر حاضری اور غفلت وغیرہ ...ل درج کرتا رہے - ممبران کمیٹی کو چاہیے کہ وقتاً
فوقتاً اپنے اپنے علاقہ کی صفائی کی پڑتال کیا کرین تاکہ ملازمان صفائی غفلت نکرنے
پاوین اگر بد انتظامی دیکہین تو داروغہ کو فہمایش کرین یا حسب ضابطہ کمیٹی مین رپورٹ
کرین - مگر ہر ایک ممبر کو لازم ہے کہ کسی ملازم صفائی کو اپنے نج کے کام کے واسطے ناجایز دباو
سے رنجیدہ خاطر نہ کرے تاکہ معمولی کارروائی مین ہرج نہو -

خاکروبون کو ملازم رکہنے سے ہمارا مطلب یہہ نہین ہے کہ صرف بازارون - شارع عامون
اور سڑکون کی صفائی سے جہان نجاست صرف مویشیون کی ہوتی ہے اور جہان لوگ زیادہ
عرصہ تک نہین ٹہیرتے شہر کو آراستہ اور خوبصورت بنایا جاوے اور انہی کی آرایش مین وقت
صرف کیا جاوے بلکہ اونکی خاص خدمت یہہ ہے کہ تنگ کوچون اور گلیون مین سے جہان
سکونتی مکانات ہوتے ہین اور لوگون کی نشست برخاست کا زیادہ اتفاق رہتا ہے کل
منجمد اور سیال نجاست اور میلا وغیرہ متعفن اشیا بہت جلد اوٹہاکر شہر سے دور و دراز فاصلہ
پر لیجاکر مٹی سے ڈہانپ دیا کرین اور خشک کوڑے کو ہر روز جہاڑو دیکر ایک جگہہ جمع
کرکے دور لیجاکر جلا دین راکہہ کو کہاد کے ڈہیر مین ڈال دیا کرین - اس قسم کی صفائی سے تمام
شہر کی صحت قایم رہ سکتی ہے صرف بازارون اور سڑکون کی نمایشی صفائی سے حفظان

[illegible]

صحت کو مدد نہین مل سکتی۔

طریق سوم فرش بندی

کوچون اور بازارون کا فراخ ہونا ضروری ہی تاکہ ہوا کی آمد و رفت بخوبی ہوتی رہے۔ بازارون کی فراخی اسقدر ہونی چاہیے کہ دو گاڑیان پہلو بہ پہلو گزر سکین۔ بڑے بڑے بازارون مین سڑک کے دونون جانب درخت لگانے چاہئین تاکہ خراب ہوا رفتہ رفتہ صاف ہوتی ہے اور لوگ دہوپ کی تکلیف سے بچین۔ سڑک کی فرش بندی بہی ضروری ہے جسکا درمیانی حصہ اونچا اور دونون جانب ڈہلوان ہو اور پانی نکلنے کے لیئے دونون جانب پختہ نالیان بنانی چاہئین۔ تنگ کوچون کے درمیان صرف ایک ہی نالی کافی ہے۔ فرش بندی کے نہونے سے کثرت آمد و رفت کے باعث گرد و غبار زیادہ پیدا ہوتا ہے اور صفائی کا خاطر خواہ انتظام نہونے سے کوڑا کرکٹ گوبر گندگی وغیرہ کئی مضر صحت چیزین پوشیدہ طور پر زمین مین پڑی رہتی ہین جنسے متعفن بخارات نکلکر ہوا کو کثیف کر دیتے ہین اور بعض ناہموار جگہ پر موسم برسات مین پانی زیادہ جمع ہو جاتا ہے اور کیچڑ کی کثرت ہو جاتی ہے جسکے باعث ہوا مرطوب ہو کر مضر صحت ہو جاتی ہے۔ اگر نالیان موجود نہون یا کیچڑ سے اٹی رہین تو پانی گزر نہین سکتا اور نالیون کے زمین دوز ہونے کی وجہ سے عمارات کو از بس نقصان پہونچتا ہے علاوہ اسکے گندہ پانی آس پاس کے کنونمین نفوذ کر کے اونکے پانی کو خراب کر دیتا ہے اسلیئے میونسپل کمیٹیون کو جہان تک روپیہ سے امداد مل سکے باقاعدہ فرش بندی کی طرف توجہ کرنی چاہیے۔

طریق چہارم کنوؤن کی حفاظت

آب رسانی کے نلکون اور کنوؤن کو نجاست سے محفوظ رکہنا چاہیے۔ اگر کافی سرمایہ موجود

ہو تو شہر کے کنوؤن کے ارد گرد اونچی اور مرتفع چاہ پناہ بطور چار دیواری کے بنوا دینی چاہیئے اور ہر سال کنوؤن کو صاف کروا دینا چاہیئے اور کنوئین کے ارد گرد پختہ نالی بنوا دینی چاہیئے ۔

طریق پنجم خراب مقام مین عمدہ ہوا حاصل کرنے کی تدبیر

جن امور مین صحت کی تقویت اور اوسکی ترقی پائی جاوے ادنبر سرمایہ کمیٹی کو نہائت دوراندیشی اور احتیاط سے صرف کرنا چاہیئے اور غیر ضروری اور فضول کامونکو نظرانداز کرنا چاہیئے ۔ اگر فقط مکانات کی زیبایش و آرائیش کے لیئے گرد و نواح مین درخت لگائے جاوین یا گل بوٹہ اور سبزی کے پیدا کرنے مین سرمایہ صرف کردیا جاوے اور صفائی کی جانب مطلقاً خیال نہ کیا جاوے تو یہہ سب اخراجات فضول اور بیجا ہین اگر مکانات کی ضروری اور واجبی صفائی کے بعد زیبایش پر کسیقدر روپیہ صرف کیا جاوے تو چندان مضایقہ نہین جو مکانات میونسپل حدود کے اندر مگر شہر سے کسیقدر فاصلہ پر ہون اونکی صفائی وغیرہ مین حفظان صحت کا سرمایہ واجبی اندازہ سے زیادہ صرف نہ کرنا چاہیئے کیونکہ معدودے چند اشخاص کے فایدہ کو ملحوظ رکھکر ایک جم غفیر کو نقصان پہونچانا مناسب نہین ۔ علاوہ اسکے چونگی کا روپیہ گرد و نواح کی نسبت شہر کے لوگون سے زیادہ تر وصول ہوتا ہے اور وہی لوگ اس روپیہ سے فایدہ اوٹھانے کے زیادہ تر مستحق ہین

طریق ششم قصاب خانے

قصابخانہ ۔ شہر کی حدود سے باہر کسی ایسی سمت بنانا چاہیئے جہان آدمیون کی آمدورفت کم ہو تاکہ باشندگان شہر مسلخ کی ردی ہوا سے محفوظ رہین ۔ مسلخ کے گرد چار دیواری بنائی چاہیئے تاکہ کتے وغیرہ جانور اندر جاکر گوشت خراب نہ کرین ۔ موسم برسات مین خاص مسلخ

کی جگہ پر زمین سے نو دس فیٹ اونچی چھت بنا دینی چاہیے اور چھت کے نزدیک جھروکے
اور روشندان رکھنے چاہئیں تاکہ روشنی اور ہوا کی آمد و رفت بخوبی ہوتی رہے۔ مسلخ کا
فرش سلیٹ کے پتھر یا پختہ اینٹون سے بنانا چاہیے تاکہ زمین مین پانی اور غلاظت سرایت
نہ کر جاوے۔ فرش کا درمیانی حصہ اونچا ہونا چاہیے اور اوسکے دونون طرف پختہ بدررو اوپر سے
کھلا ہوا ہونا چاہیے اور بدررو کے اختتام پر پختہ حوض بنانا یا زمین مین لوہے کی بالٹی گاڑ دینی
چاہیے جسمین مسلخ کا کل پانی اور غلاظت سما جاوے اور ہر روز صبح کے وقت بعد ذبح
کے فرش کو پانی سے دہوڈالنا چاہیے۔ مہتر کو چاہیے کہ کارروائی کے بعد حوض کا
پانی مٹکے یا آہنی گاڑی مین بھر کر دور فاصلہ پر لیجاوے اور ایک فیٹ گہرے گڑہے
مین ڈالکر اوپر سے مٹی ڈالدے تاکہ چیل کوّے وغیرہ چھیچھڑے نہ پھیلائین۔ قصابون
کو چاہیے کہ گوشت کو ڈہانپ کر منڈی سے شہر مین لاوین تاکہ مکھیون اور چیل کوّون
کے حملے سے محفوظ رہے اور دکان پر بھی گوشت ننگا رکھنا مناسب نہین کیونکہ مکھیان
خراب کر دیتی ہین۔ داروغہ کا فرض ہے کہ ہر روز بلاناغہ قصابخانہ کی صفائی کا ملاحظہ
کیا کرے۔ قصابون کی مال کی منڈیونمین جانورون کے ملاحظہ کے لئے ویٹرنیری ڈاکٹر
یا تجربہ کار حکیم مقرر کرنا چاہیے تاکہ کوئی بیمار دبلا جانور ذبح نہ کیا جاوے۔ مسلخون کی
اچھی بری کارروائی کے ملاحظہ کے واسطے کبھی کبھی کمیٹی کے کسی ممبر یا کسی اور افسر کو جانا
چاہیے اگر کسی امر مین کوتاہی پائی جاوے تو ماتحت ملازم کی گوشمالی کرے۔ قصابون
کے چودہری کو بھی سرزنش کرے۔ نیز قصابون کو ہدایت کرنی چاہیے کہ اپنی دکانین
صاف ستہری رکھین گرمی کے دنون مین گوشت کو دکان کے اندر پردے مین
رکھین تاکہ مکھیون سے محفوظ رہے اور گوشت کی آخور کو بھی عام رستہ مین نہ پھینکین

بلکہ مثل دیگر غلاظت اوسکو بہی اوٹھوا دین - باسی گوشت کی فروخت سے بہی منع کرین -

طریق ہفتم کھٹک موچی - دیگر - اور کمہار

اس قسم کے پیشہ ورون کے کارخانون سے عفونت نکلکر تمام شہر کی ہوا کو خراب کردیتی ہے جس سے باشندگان شہر کی صحت مین فرق آجاتا ہے - بدبو کی سبب ان کارخانون کے پاس سے گزرنا دشوار ہو جاتا ہے - اس قسم کے کارخانون کو جنمین حیوانی و نباتی مادون کو دوسری ہئیت مین بدلا جاتا ہے شہر اور بگانون کے باہر کم سے کم نصف میل کے فاصلہ پر کسی ایسی سمت بنانا چاہیے جہان آدمیون کا گزر بہت کم ہو اور نہ اونکی گندہ ہوا شہر کی طرف پہیلنے پاوے - اگر کمہار لوگ شہر مین خام برتن بناوین تو کچہ مضایقہ نہین مگر اونکی بہٹی شہر مین نہونی چاہیے کیونکہ اوسکے ابخرات اور دہوئین سے شہر کی ہوا خراب ہو جاتی ہے - بہٹیون اور پزاوون کو شہر سے ایک میل اور شارع عام سے ساٹھ گز کے فاصلہ پر بنانا چاہیئے تاکہ آبادی کی ہوا کثیف نہو جائے اور سڑک پر سے گزرنے والون کو کسی قسم کا ضرر نہ پہونچے - دہوبیون کی بہٹیون سے بہی ضرر کا احتمال ہے اسلئے کہ ان سے دہوئین کے علاوہ میل کے بخارات نکلتے ہین اور یہہ معلوم نہین ہو سکتا کہ کپڑے جنسے بخارات صعود کرتے ہین کس کس بیماری کے مریض کے ہین

طریق ہشتم گوالے

گوجرون اور گوالون کو آبادی سے دور ایک مقررہ جگہ پر بسانا چاہیئے تاکہ بال مویشی کے بول و براز سے شہر کی ہوا زیادہ تر کثیف اور گندہ نہو جاوے کیونکہ جب گنجان

آبادی اور مختلف کارخانجات کی موجودگی اور دوسری بے احتیاطیون کے باعث پہلے
ہی سے شہرون کی ہوا خراب ہوا کرتی ہے تو انکے رہنے سے اور بھی کئی قسم کی خرابیان وقوع
مین آتی ہین چنانچہ گوجرون کا قاعدہ ہے کہ مکان کی تنگی کے سبب گوبر کے اوپلے بناکر
مکان کی دیوارون اور منڈیرون پر لگاکر خشک کرتے ہین مال مویشی کے رہنے کی جگہ مین
فرش پختہ نہونے کے باعث غار پڑجاتے ہین جنمین پیشاب بکثرت بھرا رہتا ہے اور موسم
برسات مین اُپلون کے خراب ہوجانے کے اندیشہ سے گوبر کو کئی کئی دن جمع کرکے
ڈھیر لگا رکھتے ہین جو مرطوبی موسم اور گرمی کے سبب زیادہ تر متعفن ہوکر موجب حدوث
امراض ہوتا ہے ۔ پیشاب اور گوبر کی بو سے ایسے مکانات کے پاس رہنا دشوار ہوجاتا
ہے بلکہ رہگزر بھی ناک مُنہ بند کرکے گزرتے ہین ۔ اسلیئے انکا شہر سے علیحدہ کرنا بہتر ہوتا ہے
اگر شہر کے قدیم رہنے والے گوجرون کو شہر سے نکالنا مشکل ہو ۔ اور فی الواقع مشکل ہے
کیونکہ میونسپل کمیٹیون کی مالی حالت ایسی نہین کہ اس بارگران کی متحمل ہوسکین ۔ صرف گوجر
ہی شہر بدر کئے جانے کے لائق نہین بلکہ کسان اور زمیندار بھی ہین جنکے ہزارون مویشی
شہر مین آتے ہین ۔ ایسے عظیم الشان گروہ کا یک لخت شہر بدر کردینا سہل امر نہین) تو انکے
مال مویشی کی جگہ ہمیشہ صاف ستھری رکھنی چاہیئے اور خاص مال مویشی کے رہنے کی جگہ
ڈھلوان بنانی چاہیئے جسکے بائین کی طرف چھوٹا سا حوض بنا ہوا ہو تاکہ تمام پیشاب بہکر
ایک ہی جگہ جمع ہوتا رہے اور وہ ہر روز مٹکے مین بھر کر کھیت مین پہونچایا جاوے اور
گوبر کے اُپلون کو میدان مین دھوپ مین خشک کرنا چاہیئے اور انکو ہر روز الٹ پلٹ
دینا چاہیئے تاکہ تعفن کی نوبت نہ پہونچے ۔ برسات کے موسم مین گوبر کے ڈھیر نہ لگا دین بلکہ
اوٹھوا دین اور دن بھر مکان کو کھلا رکھین تاکہ مرطوب زمین کا تعفن دھوپ کی کرنین اور

ہوا کی آمد و رفت اڑا لے جایئے۔ اور داروغہ ہر روز اس قسم کے مکانات کا ملاحظہ کیا کرے تا کہ صفائی مین کوئی نقص نہ رہے۔

طریق نہم سبزی فروش

سبزی فروشون کی حالت بھی قابل توجہ ہے۔ یہہ لوگ کئی کئی دن کے باسی ساگ اور ترکاریان فروخت کرتے ہین۔ تازہ ترکاریون کی قیمت گران رکھتے ہین اسلیے ہر ایک شخص انکے خریدنے کی جرات نہین کر سکتا۔ ہر وقت انپر پانی چھڑکتے رہتے ہین تاکہ سبز رہین اور وزن مین بھاری ہو جاوین۔ اس عمل سے ترکاری گل کر سڑ جاتی ہے۔ خصوصاً نیچے کی جانب سے جو تختہ کے ساتھہ لگی رہتی ہے۔

طریق دہم میوہ فروش

میوہ فروشون کی حالت بھی سبزی فروشون کے قریب قریب ہے۔

طریق یازدہم کبابی

کبابی ہندو ہون یا مسلمان تیل مین بیسن کے پکوڑے بینگن مچھلی کلیجی کے کباب تلتے ہین جسقدر فروخت سے باقی رہجاتے انکو دوسرے روز پھر تیل مین تلتے ہین اگر دن مین ایسے باسی کھانون کی صورت دیکھی جاوے تو ایک نفیس طبیع آدمی کو خواہ مخواہ قے آجائے۔

طریق دوازدہم عطارون کی جماعت

یہہ جماعت خاص توجہ کے قابل ہے اسلئے کہ بیمار صرف شفا کی امید پر ان سے دوائین خرید کرتے ہین جب یہی خالص ہونگی تو شفا کی کیا امید ہو سکتی ہے۔ انکی دکان مین برسون کی گلی سڑی دوائین کوزون اور تھیلیون مین بھری رہتی ہین

کوئی انکی نگرانی کرنے والا نہین۔ اگر میونسپل کمیٹیان ان امور کی طرف توجہ کرین تو بے احتیاطی کی خرابیان جو لوگوںمین کثرت سے پھیلی ہوئی ہین بہت جلد دور ہو سکتی ہین۔

طریق سیزدہم قبرستان اور مرگھٹ

قبرستان اور مرگھٹ میونسپل کمیٹی کی حدود اور عام گزرگاہ سے بہت دور دریا ایک یا نصف میل کے فاصلہ پر خشک اور سخت زمین مین ایسی سمت ہونے چاہئین کہ انکی کثیف ہوا کا رخ آبادی سے دوسری جانب کو ہو۔ اہل ہنود وغیرہ جن قومون مین مردہ جلانے کی رسم ہے اونکو صرف رسم ہی ادا کرنے پر اکتفا نکرنی چاہئے بلکہ مردہ کو اچھی طرح جلانا چاہئے اور جنمین دفن کرنے کا رواج ہے اونکو چاہئے کہ چار پانچ فیٹ سے کم گہری قبر نہ کہودین۔ اہل یورپ نعش کو ایک مضبوط صندوق مین بند کرکے دفن کرتے ہین اور اہل اسلام صرف ایک کفن مین لپیٹ کر دفن کرتے ہین اور یہی آخر الذکر طریقہ دفن کرنے کا بہتر ہے کیونکہ نعش بدون کسی آڑ کے خاک مین سپرد کر دینے سے بہت جلد مٹی مین مل جاتی ہے اور متعفن مادہ دفع ہو جاتا ہے اور صندوق مین یہ بات حاصل نہیین ہو سکتی۔ گورستان اور مرگھٹ مین درخت بکثرت لگانے چاہئین تاکہ درختون کی جڑین سڑنے والے مادہ کو جذب کر لین اور ہوا مین منتشر نہون۔

طریق چاردہم جھیل۔ چھپڑ

میونسپل کمیٹی کی حدود مین ناجائز اور کچے تالابون کو مٹی ڈلوا کر ہموار کرکے سرس۔ کیکر۔ پھروان۔ سورج مکھی وغیرہ درخت اور پودے لگائے جائین تاکہ اونکی نمناک زمین سے کثیف ہوا نکلنے نہ پاوے۔

طریق پانزدہم چار دیواری

اکثر محصول چنگی کی حفاظت اور مار دہاڑ سے محفوظ رہنے کے لئے شہر کے گرد فصیل کی ضرورت ہوا کرتی ہے مگر فی زمانہ نا مار دہاڑ کا تو قطعی خوف ہی نہین ہے البتہ محصول چونگی کے لئے ضرورت ہے سو شہر کے گرد چار دیواری بقدر چہ فٹ اونچی بنوانی چاہیئے تاکہ ہوا کی آمد و رفت مین کسی قسم کی رکاوٹ نہو۔ اگر شہر کی آبادی کے متفرق ہونے کے باعث فصیل بنانے مین کسیقدر دشواری ہو تو شہر کی آمد و رفت کے ناکون پر ٹاورنیے (ملازمان چونگی جو محصول وصول کرتے ہین) بٹھا دینے چاہیئین جو مال کے شہر مین داخل ہونے سے پیشتر محصول وصول کر لیا کرین

طریق شانزدہم آبکاری

اس سے کئی قسم کی عفونتین پیدا ہو کر مضر صحت ہوتی ہین اور اسکی سڑاند سے آس پاس گزرنا مشکل ہو جاتا ہے۔ اسکے کارخانہ کو حتی المقدور شہر سے دور فاصلہ پر رکھنا چاہیئے۔ آبکاری کی غلاظت اور اوسکے مستعملہ پانی کو دور لے جا کر کسی کھیت مین پھکوا دینا چاہیئے تاکہ کھاد کا کام دے اور گرد و نواح کی ہوا کو متعفن نہ کر سکے غرض اور نالیان پختہ بنوانی چاہیئین تاکہ کیچڑ نہونے پاوے اور شراب کے لاہن کو گوالون کے ہاتھ فروخت نہ کرین تاکہ وہ بھینسون اور دوسرے مویشیون کو نہ کھلائین

طریق ہفدہم ٹٹیون کی بناوٹ

ہر ایک شہر مین عام لوگون کے لئے متعدد ٹٹیان عمدہ طرز کے نقشہ کے مطابق ایسی جگہ بنا دین جہان عام لوگون کی آمد و رفت بہت کم ہو۔ اور یہہ دو قسم کی ہوتی ہین۔

اول دوامی ٹٹیان - ان ٹٹیون کے گرد چار دیواری اور اوسکے اندر سقف علیحدہ علیحدہ خانے بنا دین اور دیوار دن پر تار کا پلسٹر کرین اور ہر ایک خانہ کی پچھلی دیوار مین ایک چھوٹا سا دریچہ رکھین تاکہ مہتر اس دریچہ سے میلے کا گملا اوٹھاکر صاف کر دے اور بار بار اندر جانے کی ضرورت نہ پڑے - ہر ایک خانہ مین پیشاب کے لئے روغنی لوٹا اور براز کے لئے روغنی گملہ رکھین تاکہ فرش پر بول و براز گرنے سے عفونت پیدا نہو اور ہر ایک کمرے اور براز کے گملہ مین دو تین انچ خشک مٹی ڈال دین اور مٹی کے گدام کے لئے ایک کوٹھری بنا دین تاکہ موسم برسات مین خشک مٹی باسانی دستیاب ہوسکے - لوگون کی آمد و رفت کے وقت مہتر کو ضرور ٹٹیو نمین موجود رہنا چاہئے تاکہ رفع حاجت کے بعد فی الفور صاف کر لیا کرے اور ہر ایک ٹٹی کے پاس بول کے لئے ڈھکنے دار بالٹی اور براز کے واسطے بڑا سا ٹوکرا موجود رہنا چاہئے تاکہ مہتر غلاظت اوسمین جمع کرتا رہے اور براز کو ٹوکرے مین ڈالتے ہی اوپر سے خشک مٹی ڈال دے تاکہ عفونت پیدا نہو - بعض گڈریون کی عادت ہے کہ صبح شام بھیڑ دن کے ریوڑ ٹٹیو نمین براز کھلانے کے لئے لے جاتے ہین اور مہتر لوگ اپنی محنت کے بچاؤ کے لئے منع نہین کرتے اس سے لوگون کو سخت نقصان پہونچتا ہے اسلئے گڈریون کو ہدایت کرنی چاہئے کہ اس قسم کی غذا بھیڑ دن کو ندین - ملازمان صفائی کو بھی لازم ہے کہ اونکو اس حرکت سے روک دیا کرین جب بالٹی اور ٹوکرا گندگی سے بھر جائین تو اونمین سے میلا اوٹھا کر گدام مین پہونچا دیا کرین یا کسی پڑاؤ سے یا کھیت مین بقدر ایک فیٹ گہرا گڑھا کھود کر داب دین اور چار پانچ انچ خشک مٹی اوسپر ڈال دین تاکہ عفونت منتشر نہو -

ٹٹیون کی عمارت کا جو نقشہ ہمنے اوپر بتایا ہے اوسکا نمونہ ہسپتالون۔ سکولون۔ اور سپاہیون کی لائینون مین پایا جاتا ہے۔ لاہور کی عام ٹٹیون مین یہہ احتیاطین نہین کی جاتین لاہور کے جنوب و مشرق کی ٹٹیون کی حالت توکسیقدر اچھی ہے مگر شمال و مغرب کے دروازون کی حالت بالکل ابتر ہے۔ عجب نہین کہ ملازمان صفائی مہینے مین ایک دفعہ بہی انکا ملاحظہ کرنا گوارا نکرتے ہون ہرحال سب کا نقشہ وہ نہین جو ہمنے اوپر بیان کیا ہے۔

دوم چندروزہ یا عارضی ٹٹیان

انکے گرد صرف بوریا یا سرکی کی چاردیواری بنا دینا کفایت کرتا ہے اور بیچ مین ایک ایک فیٹ گہری نالی کہودکر اوسکے کنارون پر مٹی کے ڈہیر لگا دین تاکہ رفع حاجت کے بعد لوگ خود ہی ایک دو مٹھی خشک مٹی کی براز پر ڈال دیا کرین جس سے عفونت پہیلنے کا احتمال نہ رہے جب تین چوتھائی کے قریب نالی بہر جاوے تو مٹی ڈالکر زمین ہموار کردین۔ عارضی ٹٹیان کیمپون اور میلون مین بنائی جاتی ہین۔ اگر عارضی ٹٹیون کی جگہ تین مہینے کے بعد رز احت کردیجاے تو بہت مفید ہے

ٹٹیون پر مہترون کی کارروائی کی نگرانی کے واسطے ایک ہوشیار تجربہ کار واقف قواعد صفائی داروغہ مقرر کرنا چاہیے۔ اگر دامی ٹٹیون کی طرز عمارت خوبصورت ہو اور صفائی کا انتظام بہی خاطرخواہ ہو تو میونسپل کمیٹی کی ہدایت و ترغیب کے بغیر لوگ خود بخود رفع حاجت کے لیئے ٹٹیون مین جایا کرین بلکہ شہر کے لوگون کی آمد و رفت بہی زیادہ شروع ہو جاوے اور بدبو دار تنگ۔ کہنہ پاخانون مین رفع حاجت کی بدعادت بتدریج کم ہو جاوے۔ البتہ اس انتظام کے سرانجام دینے

کے لئے میونسپل کمیٹیون کے پاس معقول سرمایہ کا موجود ہونا ضروری ہے

(تتمہ) میلے۔ مشاہدے

عارضی ٹٹیون کی ذیل مین ہم بیان کر چکے ہین کہ ایسی ٹٹیان بڑے بڑے میلون مین بنائی جاتی ہین۔ مگر یہہ یاد رکھنا چاہیئے کہ ایسے موقعون پر صرف ٹٹیون کی نگرانی کافی نہین ہوا کرتی بلکہ اسکے ساتہہ دوسری تدبیرون کا عمل مین لانا بھی ضروری ہے۔ ہندوستان مین سب سے بڑا مذہبی ہجوم ہردوار کا کنبہ اشنان ہے جسمین اطراف واکناف ہندوستان کے لاکہون آدمی جمع ہوتے ہین۔ باوجود حفظان صحت کے کافی انتظام کے یہان ہیضہ ضرور ہی پہیل جاتا ہے۔ اسکے مختلف اسباب ہین مثلاً دریا کا کنارہ۔ مرطوب زمین۔ گرمی کی شدت۔ کثرت سے لوگون کا ہجوم۔ بیوقت کہانا ملنا۔ غیر مصفا پانی۔ کچی پکی غذا۔ تیل اور گہی کا دہوان۔ زمین پر سونے سے بدہضمی علی ہذا القیاس اور بہی کئی سبب ہین۔ محکمہ حفظان صحت جہان تک اوسکے اختیار مین ہوتا ہے صفائی وغیرہ کا کامل انتظام کرتا ہے۔ یاتریون کے فرودگاہ مین کوچے اور بازار نہایت وسیع بناتا ہے جس سے ہوا کا گذر بخوبی ہو اور تیل وغیرہ کا دہوان اوڑتا رہے۔ عارضی ٹٹیان بنوا دیتا ہے اور اونکی صفائی کی کامل نگرانی کرتا ہے باوجود اسکے ہیضہ پہوٹ نکلتا ہے اسکی وجہ یہی ہے کہ یاتری اپنی صحت کا خود خیال نہین رکھتے۔ انکو لازم ہے کہ غذا کا خیال رکہین اور بدخوابی سے پرہیز کرین دہوپ مین سے بچتے رہین۔ سب سے بہتر تو یہہ ہے کہ حتی الامکان جلد جلد رسومات مذہبی ادا کرکے اپنے اپنے وطن کو مراجعت کیا کرین اور ایسی ٹرینون مین سوار نہوا کرین جنمین مسافرون کا ہجوم بکثرت ہو۔ ایسے ہی انتظام اون میلون مین

کرنے چاہئین جو دو دو تین تین روز تک منعقد رہتے ہین

انتظام ششم - کمیٹیونکو صفائی کے متعلق چند ضروری ہدایتین

اکثر شہرون مین جہہ صفائی کا انتظام خاطر خواہ نہین ہوتا اسکی وجہ صرف کمی سرمایہ ہے کیونکہ محدود آمدنی کے سبب محکمہ صفائی کے سٹاف کا کافی انتظام نہین ہوسکتا ورنہ کوئی کمیٹی خرچ کرنے مین قاصر نہین رہ سکتی - اگر اس ضرورت کے پورا کرنے کیلئے ہر ایک شہر اور قصبہ کے کوڑے کا کامل انتظام کیا جاے اور اسکی آمدنی کسی اور مد مین صرف نکیجاے تو بہت کچھہ ہوسکتا ہے دیکھئے امرتسر کی کمیٹی کو صرف کوڑے کی فروخت سے سالانہ پچیس ہزار روپیہ حاصل ہوتا ہے - غور کرکے دیکھا جاے تو یہہ رقم معقول ہے - ہم چند ہدایتین پیش کرتے ہین جنکا ملحوظ رکھنا میونسپل کمیٹیون کو نہایت ضروری ہے -

ہدایت اول - ہر ایک شہر اور اوسکے حوالی رقبہ کا جو میونسپل کمیٹی کی حدود کے اندر ہو ایک پلین نقشہ تیار کیا جاوے -

ہدائیت دوم - ہر ایک شہر اور اوسکے حوالی رقبجات کو علیحدہ علیحدہ علاقون مین تقسیم کیا جاوے اور ہر ایک علاقہ مین خاکروبون کی ایک ایک جماعت متعین کی جاوے اور انکی نگرانی کیلئے ایک ایک جمعدار مقرر ہو جو اپنے اپنے علاقہ کے خاکروبون کی کارروائی و صفائی کا ذمہ دار ٹھیرایا جاے -

ہدائیت سوم - کوچون کی صفائی کیلئے جھاڑو - نجاست اوٹھانے کیلئے ٹوکرا اور باربرداری کیلئے چھکڑے - گدہے - بیل اور کوڑے کو شہر سے باہر لیجانے کی واسطے بوریان وغیرہ صفائی کے مختلف آلات مہیا کردینے چاہئین -

ہدہیت چہارم - نجاست کا گدام شہر سے دور فاصلہ پر مقرر کرنا چاہئے

اور چھوٹے چھوٹے قطعات مین بشکل دائیرہ تقسیم کرکے ارد گرد کچی دیوار چار پانچ فیٹ
بلند بنوائی جاے اور دائیرہ اسقدر وسیع ہو کہ اوسمین پچاس ساٹھہ فیٹ مربع کوڑا ذخیرہ
کے طور پر ایک علاقہ کا برابر سال بہر تک جمع ہو سکے - اول تو کوڑا سال بہر جمع رہتا ہی نہین
کیونکہ زیادہ دون کے پکانے اور بطور کہاد کے کہیتون مین ڈالنے کے لئے وقتاً فوقتاً صرف ہوتا
رہتا ہے - اگر کسی باعث احاطہ گدام کی گنجایش سے زیادہ ہو جاوے تو اوسکے خشک اور
منجمد اجزا کو اس طرح آگ مین جلاوین کہ کہیت مین ڈالنے کے قابل رہے نہ ایسا کہ کہاد کی
صفات مین فرق آجاوے - اس سے اوسکی مقدار مین بہت کمی آجاویگی - اگر ممکن ہو
تو روز کا روز کوڑا اوٹہوا دیا کرین خصوصاً برسات مین جسقدر جلدی ہو سکے غلاظت
کو کہیتون مین ڈالکر تین چار انچ خشک مٹی سے ڈہانپ دین تاکہ عفونت منتشر
ہونے پاوے -

ہدایت پنجم - شہرون کے گلی کوچون کے اطراف مین جیسا کہ آجکل دستور ہے
نجاست کے انبار لگانا نہایت مضر صحت ہے کیونکہ سیلا رہگذرون کے جوتون سے
لگ کر ادہر ادہر پہیل جاتا اور عفونت پیدا کرتا ہے - بعض اوقات خاکروبون کے
جہاڑو دینے کے بعد بہی میلا وہین پڑا رہتا ہے اور ارد گرد کی ہوا کو خراب کر دیتا ہے
اور پڑوسیون کا دم ناک مین آجاتا ہے جس سے بیماری پیدا ہونے کا احتمال پایا
جاتا ہے - اگر اس شکایت کے رفع کرنے کے لئے لکڑی کے صندوق گلی کوچون مین
رکہے جائین تو از بس مناسب ہے انکا طول ۴ فیٹ اور عرض و عمق دو فیٹ ہونا چاہیے
نیچے سے خالی اور مُنہ پر سرپوش ہو - اوٹہانے اور جہکانے کے لئے دونون طرف
دستے لگے ہوئے ہون - پائخانے کمانے والون کو ہدایت کرنی چاہیے کہ تمام

تمام نجاست ڈالنیکے بعد صندوق کا منہ سرپوش سے بند کردین تاکہ مکھیان
نہ بھنکین اور بدبو سے ہوا متعفن نہ ہو جاوے - اور جب خاکروب کوڑا اوٹھانے کو
آوے تو باحتیاط تمام صندوق اوٹھا کرلے جاوے اور دوبارہ صندوق رکھنے سے
پہلے بقدر تین انچ خشک مٹی ڈال دے تاکہ دوسرے روز صاف کرتے وقت
فرش مین کسی قسم کی خرابی واقع ہنو - صندوق مذکور کوچہ کے وسط مین رکھنا چاہیئے
جہان مہترانی ہر ایک مکان کی غلاظت باسانی صندوق مین ڈال سکے مہترون
کو ہدایت کی جاوے کہ اپنے اپنے علاقہ کے گھرون کی غلاظت گرمیون مین سات
آٹھہ بجے اور سردیو نمین نو دس بجے سے پیشتر صندوق مین جمع کرلیا کرین - ادہر
ادہر اودہر نہ پہینکا کرین - اگر صندوق کوچہ مین ایسے موقع پر رکھا جاوے کہ گرد و
نواح کے لوگ خود ہی اوسمین کوڑا ڈال سکین تو منادی کے ذریعہ سب کو ہدایت
کردینی چاہیئے کہ سوائے صندوقون کے دوسری جگہ کوئی کوڑا نہ پہینکے - جب کوڑا
صندوقون مین جمع ہو جاوے تو ملازمان صفائی گدہون اور چھکڑون پر لاد کر
شہر سے باہر لے جاکر گدام مین جمع کردین - بورے اور چھکڑے اس قسم کے ہونے چاہئین
کہ ادن سے غلاظت نیچے نہ گرے ورنہ بازارون اور کوچون کی صفائی مین غلاظت
کے گرنے سے حرج واقع ہوگا - موجودہ دستور کے موافق غلاظت کے چھکڑے طلوع آفتاب
سے لیکر دن کے نو دس بجے تک بازارو نمین کھڑے رہتے ہین - رہگزرون کو جو تکلیف
انسے ہوتی ہے وہ بیچارے تو چار ناچار سہہ گزرتے ہین مگر اون لوگون کا حال ادہی
کے دل سے پوچھنا چاہیئے جنکی دوکانون کے یا کھڑکیون کے نیچے اتنی دیر تک کھڑے
رہتے ہین - محلون مین صندوقون کے رکھنے سے یہہ شکایت رفع ہو جائیگی -

کیونکہ کوڑا پہلے ہی سے جمع ہوگا اور جھکڑے والا کوچہ کے مہتر یا اور کسی ملازم صفائی کی مدد سے بہت جلد اوٹھا کر لے جائیگا۔ صندوقون کے رکھنے سے یہہ بھی فایدہ ہوگا کہ جھکڑے کے چلے جانے کے بعد مہتر لوگ جو غلاظت گلیون مین چھوڑ جاتے ہین اور دوسرے دن تک وہ ہین پڑی سڑا کرتی ہے ایک جگہ محفوظ رہے گی۔

ہدایت ششم۔ نجاست کے گدام اور کوڑے کی بکری کی نگرانی کے لئے ایک محرر مقرر کیا جاوے اور ایک بہی کہاتہ اوسکو دیا جاوے جسمین وہ روزمرہ کی کل کارروائی درج کیا کرے بلکہ یہہ کارروائی خاص دفتر کمیٹی مین ہونی چاہیئے۔ محرر کو لازم ہے کہ جو شخص گدام سے کہاد یا جلاون خریدنا چاہے بیع سے پہلے ایک چک چپراسی محافظ گدام کے ذریعہ پیش کرے جسمین اوسکی مقدار کی تفصیل واضح طور پر درج ہو۔ اسکے بعد فروخت کرے۔ اگر اس طریق سے ہر ایک شہر کے کوڑے کی نگرانی کی جاوے تو اوسکی آمدنی سے صفائی کا خرچ خاطر خواہ نکل سکتا ہے۔

انتظام ہفتم۔ دیہات کی صفائی وغیرہ

اسمین شک نہین کہ گورنمنٹ نے بنظر رفاہ عام شہرون کے تمام رستون مین پختہ سڑکین بنوادی ہین اور جاروب کش صبح و شام ہر جگہ صفائی کرتے ہین اور پانی کے نکاس کے لئے دو طرفہ نالیان تیار کروائی ہین اور پیشاب کے لئے جابجا پیشاب خانے موجود ہین تاکہ رستے غلیظ نہون اور آبادی کے باہر ٹٹیان موجود ہین جنکی صفائی مین مہتر ہروقت مصروف رہتے ہین۔ سڑک کے دونون طرف درختون کی قطار ہے جنکے سایہ مین مسافر آرام پاتے ہین۔ غرض شہرون کی صفائی و آرایش مین ہر سال لاکھون روپے صرف ہوتے ہین جس سے ملک کی رونق و زیبایش اور رعایا کا آرام و آسایش متصور ہے

لیکن جب اس انتظام کو بنظر تعمق دیکھا جاتا ہے تو صاف معلوم ہوتا ہے کہ یہہ سب امور سرکاری عہدہ داروں خصوصاً یوربین اصحاب کی خاطر ہین - کیونکہ جن مقامات مین ان لوگون کو رہنے کا اتفاق نہین پڑتا وہان کسی قسم کی صفائی کا انتظام نہین ہے بعض قصبات اور عموماً کل دیہات کی صحت و صفائی کی طرف کسی کو مطلق توجہ نہین ہے نہ سڑکین ہین نہ جاروب کش نہ نالیان نہ پیشابگاہین نہ پاپخانے - غرض ہر ایک امر مین شتر بے مہار کی طرح یہہ لوگ آزاد ہین - حالانکہ انکے لئے یہہ امور ضروری ہین اسلئے کہ یہہ صفائی کے مفاد سے محض ناواقف ہین اور حفظ صحت کے قواعد سے کچہہ بہی مس نہین رکہتے اور نہ یہہ جانتے ہین کہ لطیف ہوا مفید ہے اور غلیظ ہوا مضر صحت ہے - دیہاتی رستونمین دونون طرف کوڑا کرکٹ اور گوبر میلا وغیرہ نجاست کے انبار لگے رہتے ہین جسکو کاشتکار لوگ کہاد کے واسطے مہینون جمع رکہتے ہین - انہی انبارون سے موسم برسات مین سڑے ہوئے ناقص اور زہریلے انجزات نکلتے ہین جنکے اثر سے کئی آدمی بیمار ہوجاتے ہین اور کئی جانین تلف ہوجاتی ہین - انکے لئے نہ سرکار کی طرف سے کوئی محکمہ صفائی ہے اور نہ کوئی قانونی قید جسکے خوف سے اس مہلک کارروائی مین کسیقدر احتیاط کرین اور نہ خود واقف ہین کہ اپنی صحت کی طرف خود متوجہ ہون اور نہ حفظ صحت پر انکو توجہ دلائی جاتی ہے جیساکہ بڑے بڑے شہرونمین میونسپل کمیٹیون کے ذریعہ سے ہوا کرتا ہے - ناواقفی کے سبب انکی سرشت مین یہہ قبیح عادتین ایسی سرایت کرگئی ہین کہ انکو اگر انکی مضرتین جتلائی جائین اور انسے باز رہنے کی ہدایت کی جاے تو وہ لغو خیال کرتے ہین - کمیٹی کے نہونے سے انکے واسطے کوئی معقول سرمایہ بہی جمع نہین ہے جس سے ضروری امور حفظ صحت کا انتظام کیا جاسکے - ہم یہہ بہی نہین چاہتے

اگر اس قسم کا سرمایہ بہم پہونچانے کے واسطے انپر کوئی جدید ٹیکس قایم کیا جاے کیونکہ انکی حالت زار سے ہم بخوبی واقف ہین یہہ بیچارے اپنے اہل و عیال کی پرورش ہی بصد شکل کر سکتے ہین دیہاتیون کی ناپاک و مضر صحت عادات دور کرنے کے لئے اس سے بہتر اور سہلتر ین کوئی ذریعہ نہین کہ حفظان صحت کے رسالے ہندی۔ گورمکھی اور اردو مین چھاپکر عام لوگون مین شایع کئے جائین اور دیہاتی مدارس مین انکی تعلیم لازمی قرار دی جاے تاکہ زمیندار لوگ واقف ہو کر خود بخود مناسب تدبیرین عمل مین لائین انپر کسی قسم کا جبر کرنے سے کچھ فایدہ نہوگا۔ اگر ہر ایک گانون کی صفائی وغیرہ کا انتظام نمبردار یا کسی سر پرست کے ذمہ کیا جاوے تو وہ اس کام کو بخوبی انجام دے سکتا ہے مگر یہہ ایک آدمی کا کام نہین بلکہ گانون کے چار پانچ آدمیون کی ایک پنچایت مقرر ہونی چاہیے جو ذاتی مفاد سے قطع نظر کر کے صرف خلق اللہ کے فایدہ کے لئے حفظ صحت کے رسالے اور قواعد عام لوگون مین شایع کرے اور انکی پابندی پر مناسب طور سے توجہ دلاوے اگر نرمی اور محبت سے کام نہ چل سکے تو پنچایت تحصیلدار یا کسی اور افسر ضلع کی معرفت قواعد صحت کے عملدرآمد پر احکام جاری کرائے اس صورت مین پوری پوری کامیابی کی امید ہے اور یقین ہے دیہات کی صحت بتدریج عمدہ حالت پر پہونچ جاویگی اب ہم حفظ صحت دیہات کے بارے مین چند قواعد مختصر طور پر بیان کرتے ہین

قاعدہ اول نو ایجاد گانون کی آبادی

جب نیا گانون آباد کرنا منظور ہو تو پہلے اوسکی زمین حسب قواعد صحت مشخص کرین بعد ازان گلی کوچون کے داغ بیل لگائین۔ کوچون کا عرض کم سے کم چار گز کہین اور جس سڑک پر گاڑی کے گزرنے کا احتمال ہو اوسکو زیادہ فراخ اور درمیان سے اونچی

اور جابنین سے ڈہلوان بنائین۔ تمام گلی کوچے ہموار ہون کہین نشیب و فراز نہو تاکہ برسات وغیرہ کا پانی جمع ہو کر کیچڑ نہو جاے اگر کسی جگہ گڑہا پڑ جاے تو مٹی ڈالکر اوسکو ہموار کر دین اگر گانون بڑا ہو اور ملبہ کی آمدنی کافی ہو تو ایک خاکروب نوکر رکہیں جو گلی کوچون اور بدررؤن کی صفائی کیا کرے۔

قاعدہ ۲ روشندان اور مگہہ وغیرہ

گہر کی دیوارونمین کہڑکیان اور روشندان ضرور رکہین اور چہتون مین مگہہ بنائین جلکے فوائد سابق مین مذکور ہو چکے ہین اگرچہ زمیندار لوگ تمام دن اور بعض اوقات رات کو بہی اپنے کہیتون مین رہا کرتے ہین اور گہرونمین رہنے کا اونکو کم اتفاق ہوتا ہے تاہم موسم سرما مین تمام کنبہ یا ایام بیماری مین صرف مریض گہر مین گذران کرتا ہے اور اوسی مین آگ جلائی جاتی ہے اور دروازہ بند کر لیا جاتا ہے جس سے ہوا کثیف اور زیادہ تر مضر صحت ہو جاتی ہے اگر ہر ایک کوٹہے کی چہت مین مگہہ اور دیوارونمین دریچے اور روشندان رکہے جائین تو یہہ قباحت رفع ہو سکتی ہے۔

قاعدہ ۳۔ کوچون کی صفائی

گلی کوچے اور بازارون مین گندگی کے ڈہیر لگا کر اونکو نجاست کا گدام نہ بنا دین ورنہ کچہہ عرصہ کے بعد غلاظت کے زیادہ جمع ہو جانے سے آمد و رفت کا رستہ بند ہو جاویگا۔ ہوا بہی زیادہ کثیف اور خراب ہو جاویگی گہرون کا کوڑا ادہر ادہر بیچا کر ہر گز نہیں بین ڈالنا چاہیے صحن کے کسی کونے یا دیوار کی آڑ مین غلاظت کا ڈہیر نہ لگانا چاہیے۔ اس سے صفائی کا مدعا پورا نہین ہوتا۔

قاعدہ ۴۔ مال مویشی کے لئے علیحدہ کمرے کی ضرورت

اکثر اہل دیہات مین دستور ہے کہ ایک کنبہ کے تمام آدمی مال مویشی سمیت ایک ہی کمرہ مین رات کو گزران کرتے ہین لیکن یہہ قبیح رسم دونون کے لئے مضر ہے۔ مویشی کو علیحدہ کمرے مین باندہنا چاہیے جسکا فرش بائین طرف کسیقدر ڈہلوان ہوتا کہ بول مویشی آسانی بہکر کمرے سے باہر نکل جاوے کیونکہ فرش مین پیشاب کے جذب ہونے سے چارپایون کو نقصان پہونچتا ہے۔ اگر مال مویشی کی پچھاڑی مین ایک چھوٹا سا حوض بنا دیا جاوے جسمین پیشاب جمع رہے تو بہت بہتر ہے کیونکہ یہی پیشاب ہر روز مٹکے مین ڈالکر کہیت مین چھڑکا جاے تو عمدہ کہاد کا کام دیتا ہے گوبر کو روزمرہ نکالکر کمرے کو خشک مٹی سے خشک کرین اور دن بھر کمرے کے دروازے اور روشندان کہلے رکہین تاکہ تازہ ہوا کی آمد ورفت برابر رہے۔

قاعدہ ۵۔ گوبر کا انتظام

اکثر دیہاتی لوگون کا دستور ہے کہ گوبر کے بڑے بڑے اوپلے بناتے ہین اور دہوپ کے نہ لگنے اور تنگی جگہ کے باعث نیم خشک ہی اوٹہاکر گھر کے آس پاس بڑے اونچے ڈہیر مین جو مخروطی شکل کا ہوتا ہے بطور ذخیرہ کے رکہہ چھوڑتے ہین جس سے ہر وقت خصوصاً برسات مین طرح طرح کی عفونتین پیدا ہوکر مضر صحت ہو جاتی ہین اسلئے مناسب ہے کہ گانون کی حد سے باہر میدان مین اوپلے تہاپکر خشک کیے جائین اور پھر منار (جسکو پنجابی مین گوہیر کہتے ہین) بناکر گوبر یا مٹی سے اچھی طرح لیپ دین تاکہ اوسمین پانی سرایت نکرنے پاوے۔

قاعدہ ۶۔ انتظام بدررو اور نالی

گانون کے بڑے بڑے کوچون اور بازارون کی نالیان پختہ بنانی چاہئین تاکہ

بارش وغیرہ کا پانی باسانی نکل جاوے اور گندہ اور غلیظ پانی زمین مین سرایت نہ کرے
گھرون کی موریون اور نالیون کو بھی اینٹون اور کنکریٹ سے پختہ بنا دین تاکہ پانی
جمع رہنے سے زمین مرطوب نہو اور گھرون مین کیچڑ نہونے پاوے موریون کے آس پاس
کے گڑہون اور کنارون کو خشک مٹی سے بھر کر ہموار کر دین۔ اگر کثرت آبادی کے باعث
آدمیون کی آمد ورفت زیادہ ہو تو بازار کا فرش بھی پختہ بنوائین جسکے دونون طرف نالیان
ہون تاکہ پانی کی کثرت سے کیچڑ نہو جاوے۔ نالیون اور بدررون کا اختتام کسی
تالاب یا جھیڑ مین نہ ہونا چاہیئے بلکہ اوسکے نزدیک بھی ختم کرنا اچھا نہین ہے۔

قاعدہ ۷- جھپڑ کا انتظام

اگر گانون کے نزدیک غیر ضروری کچے تالاب اور پانی کے نکضول گڑہے اور جھیل
دلدل پائے جاوین تو اونکا پانی جرسون سے نکالکر کھیتون مین ڈالدین اور گڑہون
کو مٹی سے بھر واکر ہموار کر دین اور درخت اور پودے اوس زمین پر لگا دین یا اوسپر
زراعت کرین تاکہ بارش کے پانی کو گڑہے کی عدم موجودگی سے مکانات کے پاس ٹھیرنے
کا موقع نہ ملے بلکہ کسی پاس کی ندی مین جا پڑے اگر یہہ نہو سکے تو تالاب اور آبادی
کے درمیان گنجان درختون کی قطار لگا دین تاکہ درختون کی وجہ سے طیر یا ہوا
کا زور کم ہو جاوے۔ اگر اس قسم کے تالاب کے پانی کا بندوبست بذریعہ نکاس کیا جاے
تو بہتر ہے لیکن یہہ امر عام لوگون کی طاقت سے باہر ہے اسمین سرکار کی مداد کی
ضرورت ہوا کرتی ہے۔ اگر کوئی خاص جھپڑ مال مویشی کے پانی پینے اور نہانے کے
لئے رکھنا ضروری ہو تو اوسکی نگہبانی کرنی چاہیئے تاکہ پانی خراب نہونے پاوے
اگر تالاب کے پانی کو انسان بھی استعمال کرتے ہون تو انسان اور جانورون کے

جھپڑون کو علیحدہ علیحدہ کرنا چاہیئے اور اوسمین نہالنے اور کپڑے دھونے وغیرہ دیگر خرابیون کی ازبس احتیاط کرنی چاہیئے اوسکے نزدیک روڑی کا ڈھیر نہ لگانا چاہیئے - اگر گنجایش ہو تو جھپڑ کے نزدیک ایک دو گز کے فاصلہ پر چھوٹا سا کنوان بنا دین تاکہ جھپڑ کا پانی صاف ہو کر کنوئین مین آوے اور اوسی کے پانی کو لوگ استعمال کرین اور خاص جھپڑ کا پانی استعمال مین نہ لاوین۔

قاعدہ ۸ - کنوون کا انتظام

زمینداروں کو چاہیئے کہ چاہات کے صاف اور ستھرا رکھنے مین زیادہ تر متوجہ ہین اور کنوئین کی چھت کو جسپر سے رہٹ کے بیل گزرا کرتے ہین خوب مضبوط بنا دین تاکہ بیلون کا گوبر اور پیشاب وغیرہ کنوئین مین نہ گرے اور پانی خراب نہو ایسی جگہ سے گوبر وغیرہ ہر روز اوٹھوا کر دور فاصلہ پر روڑی کے ڈھیر پر پھینک دیا کرین تاکہ خشک ہونے کی حالت مین ہوا کے ذریعہ کنوئین مین نہ گرے - اور باقی کل احتیاط ہاے مذکورۂ آب عمل مین لاوین۔

قاعدہ ۹ - درختون کا انتظام

جبتک گانون کے گرد و نواح کے درختون کی شاخین سطح زمین سے دس بارہ فٹ اونچی نہو جاوین برابر کاٹ دیا کرین تاکہ سطح زمین پر شاخون کے جھکنے سے ہوا کی آمد و رفت مین رکاوٹ پیدا نہو - اگر گانون کے قریب جھپڑ تالاب یا دریا کا کنارہ پایا جاوے تو اوس طرف کی شاخ تراشی بالکل نہ کرین تاکہ مرطوب ہوا رکی رہے اور لوگون کو ضرر نہ پہونچے - اگر ایسے موقع پر سرس کے درخت - بید مجنون - پہروان - سورج مکھی کے پودے اور دوسری قسم کے پھول لگائے جائین تو ملیریا ہوا کے دور کرنے مین سریع التاثیر ہین

علاوہ اسکے زیادہ گرمی اور سردی سے بہی گانون کے لوگ محفوظ رہتے ہین مگر درخت
زیادہ گنجان نہونے چاہئین بلکہ فاصلہ سے لگانے چاہئین اور نیچے کی شاخون کو
نہ تراشین تاکہ ہوا کی آمد ورفت کو روکین اور نئے درخت گانون کی حد سے دوسو گز
کے فاصلہ پر لگاوین تاکہ اونکی شاخین آبادی تک پہونچکر ہوا کی آمد ورفت کو نہ روکین
جس گانون کے اردگرد درخت نہین ہوتے ادسمین موسم گرما مین زیادہ گرمی اور سرما مین
زیادہ سردی ہوتی ہے۔

قاعدہ ۱۰۔ جاے ضرور

دیہات مین عموماً پاخانے نہین ہوتے لوگ کہیتون مین یا گانون کے نزدیک کسی
دیوار کی آڑ مین یا روڑی پر رفع حاجت کرلیا کرتے ہین اور کئی آدمی گانون کے پرانے
گڑہون اور کہنڈرونمین جاے ضرور کر دیتے ہین اور نہ صاف کرنے کی وجہ سے چندہی
روز مین وہ جگہ غلاظت سے بہر جاتی ہے اگر یہہ غلاظت خشک ہوگئی تو اسکے ذرے
ہوامین اڑتے پہرتے ہین اور کہانے پینے کی چیزونمین بہی مل جاتے ہین جس سے کئی قسم
کی بیماریان ظہور مین آتی ہین اور مرطوب ہونے کی حالت مین بذریعہ انجرات ہوا کو
کثیف اور خراب کردیتی ہے۔ بچہ اور مستورات تو فقط روڑی پر جو گانون کے نزدیک
ہوتی ہے پاخانہ کرتے ہین یہہ بہی سراسر مضر صحت ہے۔ اسلئے پنچایت کو مناسب
ہے کہ گانون کے گرد دو دوسو گز کے فاصلہ پر برجیان بنلئے اور لوگون کو ہدایت
کرے کہ کوئی شخص محدود جگہ کے اندر پاخانہ کرے۔ اور کہیتون مین رفع حاجت کے
بعد پاخانہ کو مٹی سے دبا دیا کرین تاکہ عفونت پیدا نہو اور غلاظت کے ذرے ادہرادہر
نہ پہیلین۔ اگر پرانے گہرون کی ضرورت نہو تو اونکو گرا کر کہنڈرون کو مٹی سے بہر کر ہموار

کر دین اگر مسمار کرنے مین کچھ ہرج ہو تو مالک مکان کو ہدایت کرین کہ لکڑی یا کانٹون کی باڑا ا‌سکے گرد لگا دے تاکہ کوئی آدمی اندر نہ گھس سکے۔ بعض چھوٹے چھوٹے گانون ہوتے ہین جہان صرف ایک ہی خاندان کے آدمی آباد ہوتے ہین ایسے گانون کے باہر دو سو گز کے فاصلہ پر ایک فیٹ گہری نالی کھود دین اور پاخانہ کرنے کے بعد مٹی سے بھر دین اس طریق سے عفونت نہین پہیلتی اور کھاد بھی ضایع نہین ہوتی۔ دیہات کے گرد کھلے میدان مین نجاست کے انبار نہ لگائین بلکہ کھودے ہوئے گڑھون مین ڈالکر مٹی سے دبا دین۔

قاعدہ ۱۱۔ ہدایات متفرقہ

زمینداردن کو چاہیے کہ بارش کے قبل درختون کی پتیان اور کوڑہ کرکٹ وغیرہ اور مرجھائی ہوئی نباتات جسمین تعفن کی خاصیت موجود ہو سڑنے سے پیشتر باحتیاط تمام جلاکر گانون کے کسی خاص مناسب فاصلہ پر کھاد مین ڈال دین اور مردہ جانورون کی لاشین گڑھا کھود کر دفن کر دین اور یہہ ممکن نہو تو لاشین گانون سے ایک میل کے فاصلہ پر ایسی سمت مین پھینکوا دین کہ بدبو گانون مین نہ آسکے قدرتی قاعدہ ہے کہ کل حیوانی و نباتی اشیا مرنے اور مرجھانے کے بعد فوراً سڑنے لگ جاتی ہین جس سے اونکے اجزا الگ الگ ہوکر ہوا اور زمین کے مختلف حصون مین ملکر شورہ گندہک چونہ وغیرہ نئے مرکبات پیدا کرتے ہین۔ اور نیز بادسموم۔ امونیا۔ سلفیورٹیڈ ہائڈروجن۔ اور کاربوریٹیڈ ہائڈروجن وغیرہ بدبودار چیزین ظہور پذیر ہوتی ہین اور یہی مرکبات درختون اور پودون وغیرہ کی غذا ہوتے ہین اسیواسطے سڑنے والی چیزین بطور کھاد کے زراعت مین استعمال کی جاتی ہین۔ اور سڑنے کے واسطے ہوا مین فیصدی ۳۳ رطوبت کا ہونا اور ۱۲۰ درجہ کی

گرمی کا پایا جانا ضروری ہے جس سے یہہ چیزین جلد تر سڑ جاتی ہین۔ یہی وجہ ہے کہ موسم گرما خصوصًا برسات مین بہت جلد سڑتی ہین کیونکہ ان ایام مین گرمی اور رطوبت سڑانے کے لیئے کافی ہوتی ہے۔ اگر مذکورۃ الصدر انداز ہ سے گرمی اور رطوبت کم یا زیادہ پائی جاوے تو سڑنے کا قدرتی فعل موقوف ہوجاتا ہے۔ سڑنے کے فعل کے واسطے زمین کا متخلخل ہونا بھی ضروری ہے جسمین ہوا اور پانی کا گزر بخوبی ہوسکے۔ اس قسم کا فعل سخت زمین مین بکمال نہین ہوسکتا۔ اسی غرض سے کاشتکار لوگ زمین کو بار بار جوتکر پولا کرتے ہین۔

قاعدہ ۱۲۔ زراعت کے لیئے کھاد ازبس مفید ہے

کھاد سے فایدہ اوٹھانے کے دو طریق عمدہ ہین۔

طریق اول۔ حیوانی یا نباتی اشیا مرنے یا مرجانے کے بعد فورًا اور فضلات جسمانی خروج کے بعد جلد کھیتون مین دفن کردینے چاہئین تاکہ موافق گرمی اور نم کے وصول ہونے سے سڑکر پرورش زراعت کے لیئے تیار ہوجاوے۔ اگر ناموافقت موسم کے باعث بارش اور گرمی کم و بیش ظہور مین آوے تو بھی اس قسم کی کھاد کو نقصان نہین پہونچتا اور بجنسہ زمین مین موجود رہتی ہے۔ اگر موسم موافق ہوگیا تو دوسری فصل کے لیئے تیار ہوجاویگی اس سے دو فایدے متصور ہین۔ اول تو خرچ کی کفایت۔ دوسرا مردہ جانور کوڑا کرکٹ اور گوبر وغیرہ گندگی سے آبادی کی آب و ہوا پاک صاف رہتی ہے مگر پرانی لکیر کے فقیر کاشتکار خاص آبادی کے اندر یا اوسکے متصل کوڑے کے ڈھیر جمع کرتے ہین اور جبتک کھیتون مین ڈالنے کا وقت نہین آتا دہین سڑنے دیتے ہین جس سے دو نقصان ظہور مین آتے ہین۔ اول اشیا کے تعفن مین بخارات کثیف نکلتے ہین جس سے بہت سی بیماریان

گانون کے اندر پیدا ہو جاتی ہین۔ دوم مذکورہ بالا بخارات جو زراعت کے لئے مفید ہین نکل جاتے ہین اور غذائیت اشجار کے ضایع ہو جانے سے کہاد کی طاقت کمزور ہو جاتی ہے جس سے صرف ایک فصل ہی مستفید نہین ہو سکتی چہ جاے کہ اوسکی طاقت دوسری فصل تک قایم رہ سکے بلکہ بارش کی شدت سے ایک فصل کو بہی فایدہ نہین ہو سکتا کیونکہ برسات مین شورہ گندہک وغیرہ مفید چیزین پانی مین حل ہو کر بہہ جاتی ہین۔

طریق دوم۔ آبادی سے کم از کم دو سو گز کے فاصلہ پر غار کہود دین یا کہنڈ بنا دین اور اوسکے اردگرد تہوڑی اونچی دیوارین بنا دین اور اوسمین کوڑا کرکٹ گوبر وغیرہ تمام قسم کی نجاست جمع کرین اور کبہی کبہی اوس ڈہیر پر تہوڑی سی خشک مٹی بہی ڈال دیا کرین اس سے نہ بدبو پیدا ہوتی ہے اور نہ اوسکا اثر زراعت پر کم ہوتا ہے۔

چونکہ زمیندار اپلے ورڑی کو روپیہ سے زیادہ قیمتی سمجھتے ہین اور گانون کے سب آدمی تنازع یا نقصان کے **خوف** سے ایک جگہ جمع کرتے ہین ح اسلئے گندگی کے ڈہیرون کی تعداد نمبرداران دیہہ کی تعداد کے مطابق ہونی چاہیئے تاکہ نمبردار اپنے اپنے ڈہیر کی خود حفاظت کرے اور بوقت ضرورت کہاد کہیتو نمین ڈلوائے تاکہ متعفن ہونے سے نجاست کے اجزا علیحدہ علیحدہ ہوکر پودون اور سبزی کی غذا بنجاوین اور گندگی کا نام و نشان تک باقی نہ رہے۔ اگر ہو سکے تو موریون اور باورچیخانون کے پانی کو بہی اسی ترکیب سے اوٹہوا کر کہیتو نمین ڈلوا دیا کرین تاکہ کہیتون کی زمین اوسکو جذب کرلے اگر یونہی پہینک دیا جاوے تو جانداروں کی موجودگی سے ہوا کثیف ہو جاتی ہے۔

مقالہ دوم جاے سکونت

اگرچہ مناسب یہہ تہا کہ ہوا کے بعد ہم پانی کا ذکر کرتے کیونکہ ہوا کے بعد پانی کی اشد ضرورت ہے لیکن چونکہ ہوا کے ساتہہ مکانات کو ایک خاص تعلق ہے اسلیے جاے سکونت کا بیان مقدم کیا گیا ہے۔

اگر مکانات کی درستی اور اصلاح کی جاے تو اسہال پیچش۔ ہیضہ۔ ضیق النفس۔ تپ محرقہ اور سل دق وغیرہ بیماریون سے بلاشبہہ انسان محفوظ رہ سکتا ہے۔ چیچک۔ سرخ تپ سرخ باد۔ اور محرقہ بخار سے بہی جو امراض متعدی ہین حفاظت مین رہ سکتا ہے۔ اگر وہ اپنے گہر کی احتیاط سے خبرداری رکہے۔ تو کہانسی۔ دمہ۔ زکام۔ پہنپہڑون کی سوزش گہٹیا وغیرہ بہی جو سانس لینے کی خرابیون۔ برنم ہوا مین رہنے۔ بہیگے کپڑے پہننے اور سیلیا مکانون مین بسنے سے پیدا ہوتی ہین ہرگز نزدیک نہ آنے پائین۔ ان بیماریون کا نام ہمنے اسلیے لیا ہے کہ انکا تعلق بالخصوص مکانات اور انکے گرد و نواح کی آب و ہوا کے ساتہہ ہے۔ مکانات سے مراد "جاے سکونت" ہے خواہ وہ عالی شان محل ہون یا قلعے جہونپڑیان ہون یا کہپریل اور گہاس پہوس کے چہپر سے چہائے ہوئے کوٹھے یا سادہو فقیرون کی کٹیائین۔ خواہ وہ کلکتہ۔ بمبی کراچی۔ لاہور۔ امرتسر۔ الہ آباد اور مدراس کی زمینون پر بنائے گئے ہون۔ یا گنگا جمنا کے کنارے۔ یا چہوٹے چہوٹے گانون کی اراضیات پر بنے ہوئے ہون۔ بہرحال قواعد حفظان صحت کے مطابق بنائے جانے چاہئین۔ لہذا ہم یہہ قواعد چار فصلون مین بیان کرتے ہین۔

فصل اول اقسام زمین

زمین کی ترکیب چار اجزا سے پائی جاتی ہے۔

اول اجزاے معدنی زمین

اسکو انگریزی مین (منرل سوایل) کہتے ہین۔ جب پہاڑون اور چٹانون کے بوسیدہ ہونے سے چونہ مگنیشیا جوکھار سجی الیمومنم سلیکا گندہک وغیرہ اجزا پیدا ہوتے ہین تو بادسموم (کاربانک ایسڈ) کے ساتھ چونہ مگنیشیا اور اور کئی اجزا ملکر کاربونیٹ بنجاتے ہین جس سے کہریا مٹی۔ سنگریزے اور کنکر تیار ہوتے ہین۔ بعض پتہرونمین لوہا بکثرت ہوتا ہے جو ہوا کے جزو اعظم باد نسیم (اکسیجن) سے زنگ مین بدل جاتا ہے۔ یہہ اجزا موسم برسات مین پہاڑون سے بہکر دریا اور سمندر مین داخل ہوتے ہین جسسے کئی صدیون کے بعد بڑی بڑی چٹانین گل کر ضایع ہو جاتی ہین اور دریا اور سمندر گل یا انکا کوئی حصہ خشک مٹی کی صورت بنجاتا ہے جسپر آبادی اور کاشت ہونے لگتی ہے اور نئے نئے پہاڑ پیدا ہوجاتے ہین اور پہاڑون کی جگہ دریا اور سمندر بہنے لگتے ہین

دوم اجزاے نباتی زمین (باگ یا پیٹ سوایل)

جب گڑہے۔ جہیل یا کسی اور نشیب مین کی تہ مین حیوانی اور نباتی اجزا جمع ہوتے رہتے ہین تو کچہہ مدت کے بعد گرمی نی اور باد کی وجہ سے سیاہ رنگ کی مٹی بنجاتی ہے جسکو دلدل کی مٹی کہتے ہین۔

سوم اجزاے کاچہل زمین

جب دریا اور سمندر طغیانی پر آتے ہین تو کیچڑ مٹی (سلیٹ یا لیوبیم) کے ذریعے بہت سے نئے نئے زمین کے طبقے بنالیون۔ دریاون اور سمندرون کے کنارے پیدا

ہوجاتے ہین۔ علاوہ اسکے موسم برسات مین زمین کی کثافتین دہل کر چہوٹے چہوٹے نالون اور بڑے بڑے دریاؤن مین جاملتی ہین اور جب یہہ نالے اور دریا طغیانی پر آتے ہین تو پانی کے ساتہہ ملکر یہی کثافتین اصلی کنارے سے باہر دور دور تک پہیل جاتی ہین اور پانی کے خشک ہونے کے بعد زمین پر ایک نئی تہہ مٹی کی جم جاتی ہے جسکو بہیا یا باڑہ کہتے ہین۔ اس قسم کی زمین ہر سبب رطوبت کے پیداوار بکثرت ہوتی ہے مگر صحت کے لئے سم قاتل کا اثر رکہتی ہے خصوصًا بارش کے بعد ملیریا ہوا کی کثرت سے بہادون اور اسوج کے مہینے مین بخار کا حد سے زیادہ زور رہتا ہے اور یہہ بات تجربہ سے ثابت ہوچکی ہے کہ جس سال طغیانی کی کثرت سے فصل زراعت عمدہ ہوگی اوس سال مہلک امراض سے آدمی بکثرت ضایع ہونگے۔

چہارم اجزائے مصنوعی زمین

اسکو انگریزی مین سیڈ سوائل کہتے ہین اس قسم کی زمین کسی غار یا تالاب کو کوڑہ کرکٹ سے بہر کر بنائی جاتی ہے جس سے ہوا بہت ہی خراب اور ناقص پیدا ہوتی ہے

فصل دوم زمین کی خاصیت بلحاظ جوارح

سمندر اور دریا کے متصل مقامات کی زمین مرطوب ہوتی ہے اور ہوا مین پانی کے انجرات کی موجودگی سے زمین دفعۃً گرم یا سرد نہین ہوتی بلکہ ہمیشہ معتدل درجہ پر رہتی ہے کوہستان کے متصل مقامات کی ہوا بہی مرطوب ہوتی ہے کیونکہ پہاڑون کی کشش سے پانی کے انجرات گہاٹیون مین ہمیشہ بشکل کہر موجود رہتے ہین جس سے متصل کی زمین ہمیشہ نمناک اور سرد رہتی ہے اور نیز بارشین بکثرت ہوا کرتی ہین۔ انکے برعکس صورت کے مقامات کی ہوا خشک ہوتی ہے جس سے

موسم گرما اور سرما مین گرمی اور سردی بشدت ہوا کرتی ہے - چھوٹے چھوٹے پہاڑون کی
آب وہوا زیادہ تر متاثر نہین ہوتی - اونچی زمین بہ نسبت نشیب کی سرد ہوتی ہے -
جسقدر اونچائی زمین کی بڑہتی جاتی ہے ہوا اور گرمی کا گزر وہان کم ہوتا جاتا ہے ایسے
مقامات پر برف کی موجودگی اور ہوا کی کمی سے جاندار اشیا کا گزر ہی نہین ہوسکتا اور
پہاڑون پر سردی کی وجہ سے ابر اور پانی کے انجرات جم کر مینہ یا اولے ہوجاتے ہین
اس قسم کے بلند پہاڑون پر آبادی کی کمی سے آب وہوا صاف اور ستھری اور صحت
بخش ہوتی ہے تپ لرزہ وغیرہ وبائی امراض کا ظہور بہت کم ہوتا ہے بلکہ اس قسم کی آب
ہوا مسلول آدمی کے حق مین اکسیر کا حکم رکھتی ہے اسیوجہ سے ایام گرما مین انگریزون
کا قیامگاہ شملہ - نینی تال - نیلگری - آبو وغیرہ پہاڑون پر ہوا کرتا ہے - اوس زمین کی
آب وہوا نہایت خراب ہوتی ہے جہان اونچے اونچے گنجان اور جہنڈ دار درخت
ہوتے ہین کیونکہ سورج کی گرمی اور روشنی کے نہ پہونچنے سے زمین ہمیشہ نمناک رہتی
ہے اور ہوا کی آمد ورفت کافی طور پر نہین ہوتی اگر ہوا کا قدرے قلیل گذر ہو بھی تو
وہ بھی پتون وغیرہ کے سڑجانے سے ناقص ہوجاتی ہے - اس قسم کی زمین پر سکونت
کرنا مورث سل - دمہ - دست - پیچش وغیرہ امراض شش وشکم کا ہوتا ہے - البتہ
چھوٹے چھوٹے سبز پودے پہول گہانس وغیرہ جنکی اور تفریح طبع کے لیے لگانا ضروری
ہے اور سایہ دار درخت جنکی جڑین دور تک زمین مین پہیلین فاصلہ سے لگانے مفید
ہین کیونکہ گرمی اور روشنی مین سبزے پر نظر پڑنے سے آنکھون کو تروتازگی اور طبیعت
کو فرحت وشگفتگی حاصل ہوتی ہے اور زمین کی حرارت معتدل رہتی ہے اور درختون
کی جڑین زمین سے بہری ہوئی حیوانی ونباتی مادون کو جذب کرلیتی ہین اور انکے پتون سے

جو باد نسیم نکلتی ہے عام ہوا کو صاف کرتی ہے مگر درختوں کی زیرین شاخوں
کو ترشوا دینا چاہیے تاکہ ہوا نہ رکے۔ گھنے درختوں اور گنجان جھاڑیوں سے ہوا رک
جاتی ہے۔ اگر درخت بالکل نہوں تو زمین گرم و خشک ہو جاتی ہے۔ جس زمین پر
نکاس نہونے سے ہمیشہ پانی جمع رہتا ہے وہاں کی ہوا بہت خراب ہوتی ہے اور
اکثر بارش کے دنوں میں سطح زمین کا پانی ندیوں اور نالوں میں بہہ جاتا ہے اور
بعض نشیب زمین کا پانی مصنوعی نالیوں کے ذریعہ نکالا جاتا ہے جس سے زمین
خشک رہتی ہے۔ اگرچہ اکثر شہر اور قصبے سمندر اور دریا کے کنارے واقع ہوا کرتے
ہیں تاکہ تجارتی مال کی آمد و رفت باسانی ہو سکے اور اسباب تجارت کو خاطر خواہ
ترقی ہو یا موقع جنگ بر دشمن کی کافی طور پر روک ہو سکے مگر تندرستی کے لحاظ
ایسے شہروں کی بود و باش موزوں نہیں۔ سکونت کے واسطے ایسی زمین بہتر ہے
جو سخت اور خشک ہو اور جسمیں قابل الاستعمال یعنی خوشگوار فرحت بخش اور صحت افزا
پانی موجود ہو۔ آبادانی کی کثرت نہو مکانات کشادہ اور ہوادار ہوں مستعملہ پانی کے
نکاس کا بندوبست خاطر خواہ ہو سڑکیں اور نالیاں بکثرت اور پختہ ہوں تاکہ میلا
پانی گڑھوں میں جمع ہونے نہ پاوے اور کوڑے کرکٹ کے انبار جمع نہوں دو منزلہ
سہ منزلہ مکان کے گرد اسقدر سفید زمین چھوڑنی چاہیے جو مکان کی بلندی سے
ڈیوڑھی ہو۔ یکمنزلہ مکان کے گرد کی سڑک اگر کسیقدر تنگ ہو تو چنداں مضایقہ
نہیں۔ بہر حال ارد گرد کی زمین اسقدر فراخ ہونی چاہیے کہ ہوا کا گزر بخوبی ہو سکے۔
نرم۔ ریتلی اور نشیب زمین بھی قابل سکونت نہیں کیونکہ نرم ریتلی زمین سخت زمین
کی نسبت زیادہ سامدار ہوتی ہے اور اسمیں بارش کا پانی اور متعفنہ مدفونہ اشیا

حل ہوکر جذب ہو جاتی ہین اور تہ نشین ہوکر آبنوشی کے کنوون کا پانی خراب کردیتی
ہین پانی کا رنگ اور ذایقہ بدل جاتا ہے گرمی اور برسات مین بہت سی متعفنہ مدفونہ
چیزون کے بخارات نکلکر ہوا کو کثیف کر دیتے ہین ایسی زمین پر رہنے والون کی طبیعت
ہمیشہ جادہ اعتدال سے منحرف رہتی ہے۔ نشیب زمین مین بارش کا تمام پانی اور
نیز مستعملہ پانی جذب ہو جاتا ہے اور وہ ہمیشہ نمناک رہتی ہے ایسی زمین کی آب و
ہوا مضر صحت ہوتی ہے۔ جوہڑ یا تالاب کا آبادی کے قریب ہونا مضر صحت ہے
اگر انکا رکھنا ضروری ہو تو آبادی سے دور فاصلہ پر بنا دین اور انکے ارد گرد بڑے
بڑے سایہ دار درخت لگا دین تاکہ ہوا صاف رہے۔

فصل سوم قواعد تعمیر مکان سکونت

مکان بنوانے مین قواعد حفظان صحت کا عموماً خیال نہین ہوتا جہان کسی کا جی چاہا
وہین بود و باش اختیار کرلی نشیب و فراز کا کچھ لحاظ نہین دنیوی فواید مد نظر رکھہ لیتے
ہین اور اس بات کی کچھ پروا نہین کرتے کہ آبادی وہان کی گنجان ہے یا فراخ۔
ہر ایک شخص کو لازم ہے کہ مکان بنوانے مین موسم گرما۔ سرما اور بارش کی آسایش
کا لحاظ رکھے اور حتے المقدور آٹھہ قواعد ذیل پر عمل کرے۔

قاعدہ اول۔ سکونتی مکان کی زمین اونچی خشک اور معدنی قسم کی ہو۔
سیلاب زمین پر مکان بنانا مضر صحت ہے اس سے کئی قسم کے بخارات نکلکر ہوا کو
کثیف کر دیتے ہین۔ علاوہ اسکے سیلاب زمین مین کئی قسم کی خودرو بوٹیون کی پیداوار
ہوا کرتی ہے جنکی بوسیدگی سے ہوا خراب ہو جاتی ہے۔ اگر مجبوراً ایسی زمین
پر مکان بنوانا منظور ہو تو گرد و نواح کی زمین سے کم سے کم چھہ فیٹ کرسی دیکر

بنانا چاہیے فرش بہی پختہ ہونا چاہیے جسپر پانی کی سیل سرایت نہ کر سکے اور دیوارون
پر گچ کرادین یا چکنی مٹی سے لپاوین تاکہ نم کے اثر سے محفوظ رہین اور میلا پانی
اونمین سرایت نہ کر سکے اردگرد کی موریان صاف ستھری رکھین تاکہ گندے
پانی کی عفونت مکان کی ہوا کو خراب نہ کرے۔ اگر استطاعت ہو تو دو منزلہ مکان
بنوائین اور بالاخانہ پر سکونت رکھین۔ مکان مین میلا کچیلا پانی پہینکنے سے پرہیز
کرین۔ ہر ایک کمرے مین پختہ موری بنوائین تاکہ مستعملہ پانی زمین مین جذب ہو
اور صفائی اچھی طرح ہو سکے اور نم سے مکان محفوظ رہے۔ بعض لوگ گڑہون کو
کوڑا کرکٹ وغیرہ نباتی وحیوانی اجزا سے پُر کرکے اوسپر مکان بناتے ہین جس سے
متعفنہ بخارات زمین کے مسامات کی راہ نکلکر مکان کی ہوا کو ہمیشہ کثیف و خراب
کرتے رہتے ہین۔ اگر مجبوراً ایسی زمین پر مکان بنانا پڑے تو تین چار سال تک
اوسکو بیکار چھوڑ دینا چاہیے تاکہ اس عرصہ مین باد نسیم کے اثر سے مواد کثیف صاف
ہو جاوین مگر اسیقدر عرصہ مین قبرستان کی زمین مواد سے پاک نہین ہو سکتی۔
اگر خیمہ لگانا منظور ہو تو اوسکے واسطے بہی اونچی اور خشک زمین تلاش کرنی چاہیے
اگر ایسی زمین نہ مل سکے تو خیمہ کے اندر پرالی یا گھانس بچہانی چاہیے جو زمین کی رطوبت
کو جذب کرے۔ درختون کے نیچے بہی خیمہ لگانا مناسب نہین۔ اکثر قصبجات اور شہر
ایسے دیکھے جاتے ہین جنکی زمین نشیب و فراز ہوتی ہے ایسی آبادی بہی صحت کو مدد
نہین دے سکتی۔ نشیب کے رہنے والے تو اسوجہ سے مخاطرہ مین ہوتے ہین کہ اونکے
سکونتی مکانات کی زمین مرطوب ہوتی ہے۔ بلندی کے رہنے والے بہی خطرہ سے محفوظ
نہین رہ سکتے اسلیئے کہ ہمسائے کی بدولت اونکی صحت بہی خراب ہو جاویگی۔

لاہور کی آبادی بہی اسی قسم کی ہے جسمین نشیب و فراز بکثرت پائے جاتے ہین۔ اسمین ایک مزید خرابی بہی ہے کہ وہ دریا کے کنارے پر واقع ہے اور راوی کی ایک شاخ اسکے بہت ہی قریب بہتی ہے برسات مین جب طغیانی پر آتی ہے تو اسکا پانی شہر کے شمال کی طرف رخ کرتا ہے اور اکثر میدان پریڈ سے گزرکر کشمیری دروازہ تک آجاتا ہے۔ لاہور کی فصیل کے نیچے چارون طرف نہرین بہتی ہین۔ یہہ نہرین جب روان ہوتی ہین تو بیشک دیدۂ نظارگیان کو طراوت و فرحت دیتی ہین مگر جب بند ہوجاتی ہین تو ان سے سخت بدبو پہیلتی ہے جو گزرنے والون کے دماغ کو پراگندہ کردیتی ہے۔ ان نہرون سے جو باغ سیراب ہوتے ہین وہ بہی ہمیشہ مرطوب رہتے ہین کشمیری دروازہ کے باہر پانچ چہہ گہماؤن زمین مین ایک چہپڑ (جوہڑ) ہے جو بہت ہی گہرا ہے اور برسات مین شہر کے پانی سے لبریز ہوجاتا ہے۔ اول تو اسکا پانی ہی گندہ ہوتا ہے کیونکہ شہر کی تمام کثافتین اسمین ملی ہوئی ہوتی ہین پہر جب گرمیون مین خشک ہونے پر آتا ہے تو نہایت ہی متعفن ہوجاتا ہے۔

شہر کی زمین بہی ہموار نہین۔ ہیرا منڈی کی زمین جہان واٹر ورکس ہے سب سے بلند قطعہ ہے۔ یون تو کل دروازون کے اندر کی زمین نشیب ہے مگر خاصکر لوہاری منڈی لوہاری دروازہ۔ چہتہ بازار۔ سورج سنگہ کا باغ (بہاٹی دروازہ) ڈہل محلہ (مابین شاہ عالمی و موچی دروازہ) نہایت ہی نشیب مین ہین۔ برسات مین یہان نصف نصف قد آدم پانی بہنے لگتا ہے۔ قلعہ اور بادشاہی مسجد کا نہایت وسیع میدان ہے جو برسات مین ایک جہیل کی صورت نظر آتا ہے۔ مقامات مذکورہ بالا مین اگر ایک روز پانی برس جاتا ہے تو آٹھ روز برابر دلدل رہتی ہے۔ اگر میونسپل کمیٹی کے خاکروب

اور گاڑیبان کیچڑ اوٹھا نہ لے جائین تو یقیناً کئی روز تک رستہ بند رہے اور چلنے
والون کی یہہ کیفیت ہوجائے کہ

دیکھی ہے یہہ رسم اس نگر مین		جوتا ہے گلی مین آپ گھر مین	

آبادی بھی شہر کی گنجان ہے گلی کوچے بھی نہایت تنگ جنمین شعاع آفتاب اور تازہ
ہوا کا کبھی گزر ہی نہین ہوتا۔ یہی اسباب ہین جنسے لاہور مین ہمیشہ بیماری رہتی
ہے۔ میونسپل کمیٹی نے حفظان صحت کے بہتیرے اسباب مہیا کئے جابجا آب زلال
کے چشمے جاری کئے بیش قیمت معاوضہ دیکر شہر کے بازار فراخ کرائے۔ شہر کے اردگرد کے
باغ چھوڑ دئے۔ غرض ہر طرح کے اخراجات برداشت کئے یہان تک کہ لاکھون
روپیہ کی قرضہ کی زیربار ہوگئی مگر یہہ اوسکے اختیار سے باہر ہے کہ ایک تحت
جڑ بیخ سے شہر کے مکانات اوکھڑوا کر نئے سر سے بنوادے۔

قاعدہ دوم ہوا کی آمدورفت کا خیال

جب جلد اور تنفس کی کثافتون۔ گندہ پانی اور خس و خاشاک کو بے احتیاطی
کے ساتھہ پھینکنے۔ اور بول و براز کے تعفن و دیگر قباحتون سے مکان کی ہوا کثیف
ہوجاتی ہے تو مکان کو ایک دوسرے سے الگ اور فاصلہ پر بنانا ضروری ہے تاکہ
ہوا کی آمدورفت بخوبی ہو۔ چھوٹے مکان کی چھت تخمیناً ۹ فیٹ اور بڑے مکان کی
دس گیارہ فیٹ زمین سے اونچی بنانی چاہیے اور ہر ایک آدمی کے لئے کم سے کم چھہ سو
مکعب فیٹ جگہہ ہونی چاہیے۔ دیوار کے بالائی حصہ مین چھوٹے چھوٹے دریچے اور کھڑکیان
اور چھت میں تابدان ہونے چاہئین تاکہ تازہ ہوا کی آمدورفت بخوبی ہوتی رہے۔
گنجان آبادی اور تنگی مکانات کے سبب تازہ ہوا کا نصیب ہونا بہت مشکل ہے۔

کیونکہ بڑے بڑے شہرونمین دیکھا جاتا ہے کہ شہر کے باہر تو بڑے زور شور سے آندہی
چل رہی ہے اور شہر کے اندر خبر تک نہین - ایک غیر شہر کا باشندہ لاہور مین وارد ہوا
اور تین برس تک یہان رہا چونکہ کسی تنگ کوچے مین اوسکو بود وباش کا اتفاق ہوا
تہا جہان ہوا کا گزر بہت کم ہوتا تہا - ایک روز اُسنے ازراہ تعجب ہمسے ذکر کیا کہ یہہ
عجیب شہر ہے یہان کبہی آندہی نہین آتی - ہمنے کہا صاحب آپ شہر سے باہر نکلکر
دیکہیے کیسے کیسے بگولے آتے ہین اور کیا کیا خاک اوڑتی ہے - غرض اس سے شہر کے
اندر کی معمولی ہوا کی رفتار کا اندازہ بخوبی ہوسکتا ہے - جب صبح شام کی ہواخوری
سے طبیعت کو فرحت حاصل ہوتی ہے تو ہوادار مکان مین رہنے سے بطریق اولے
فایدہ ہوگا - مگر شہرونمین معاملہ اسکے برعکس پایا جاتا ہے کیونکہ گنجان آبادی کے
علاوہ دریچے روشندان اور دروازے باقاعدہ نہین ہوتے بلکہ ہوتے ہی نہین اسلیے
کہ دیوارین تینون طرف سے دوسرے مکانون سے ملحق ہوتی ہین اور رو کار کی دیوار ہی
جسمین دروازہ ہوتا ہے بعض مکانون مین دوسرے مکانات سے گہری ہوئی ہے
صرف دروازہ خالی ہوتا ہو پہر دریچے و روشندان کہین تو کہان رکہین - اور یہہ ایک دروازہ بہی
سردی کے باعث بند کیا جاتا ہے - اسوقت یہہ بیضہ مرغ کی طرح خاصہ گنبد بے در
ہوجاتا ہے - جس مکان مین تنگی کے باعث صرف ایک آدمی گزارہ کرسکتا ہے
وہان تمام کنبے کے آدمی ٹہونس دیے جاتے ہین - گہر کے تمام برتنون وغیرہ کی دہوون
کا پانی اور دوسری قسم کی غلاظتین گہر ہی مین پہینک دی جاتی ہین جو مدت تک
وہین بڑی بڑی سڑجاتی ہین - اگر بعد مین خاکروب لے ہی گیا تو بڑی بے احتیاطی سے کچہہ
یہان گرا اور کچہہ وہان گرا - گہر والون کو خس و خاشاک کی کچہہ پروا نہین - منجملہ

دیگر اسباب کے یہہ بہی ایک قوی سبب ہے جو ہمنے اس قاعدہ مین بیان کیا جس سے
شہر کے آدمی ہمیشہ دبلے پتلے اور نحیف البدن اور زرد رنگ رہتے ہین - غرض مذکورہ الصدر
امور کی احتیاط نہایت ضروری ہے - گہر کو بارش اور دریچون کو اشد ضرورت کے
سوا ہمیشہ کہلا رکہنا چاہیئے - گہر کے رستے پانی وغیرہ غلاظت پہینکنی نہ چاہیئے تاکہ
نیچے کی منزل کی زمین صاف ستہری ہونے سے مکان کی ہوا صاف ستہری
رہے - اگر ممکن ہو تو کمرہ خوابگاہ الگ بنا دین اور اوسکو دن بہر کہلا رکہین تاکہ
تازہ ہوا کی آمد و رفت بخوبی ہوتی رہے - اگرچہ دیہات مین عموماً مکانات سکنی
کہلی ہوا مین ہوا کرتے ہین تاہم اونمین بہی خرابیان پائی جاتی ہین - یعنی
اکثر مکانات یکمنزلہ ہوا کرتے ہین جسمین ایک دروازہ کے سوا اور کوئی رستہ
ہوا کی آمد و رفت کا نہین ہوتا اور اسی مین کل کنبے کے آدمی مع مال مویشی گزارہ
کرتے ہین اور رات کو وہ ایک دروازہ بہی بند کر دیا جاتا ہے جس سے آدمیون
اور مویشیون کے تنفس کی کثافت کے علاوہ گاے بہینس کا گوبر پیشاب کم سے کم
۱۲ گہنٹے تک وہین پڑا رہتا ہے اور اسکے ابخرات سے ہوا نہایت کثیف اور
مضر صحت ہو جاتی ہے اور تعفن کی وجہ سے اوس گہر مین غیر آدمی کو لمحہ بہر
ٹہیرنا بہی محال ہو جاتا ہے مگر اہلخانہ کو حس شامہ کے زایل ہو جانے سے اوسکی
بدبو سے کچہہ بہی نفرت نہین ہوتی - تاہم بال بچون - عورتون اور بیمار آدمیون کے لئے
جنکو شب و روز وہین رہنا پڑتا ہے سخت مضر ہے گو مردون کو اس سے چندان
ضرر نہین پہونچتا کیونکہ وہ اکثر اوقات کہیتون کی کہلی ہوا مین کام کاج کرتے
پہرتے ہین اور رات کی مضر ہوا کا دن کی کہلی اور صاف ہوا سے معاوضہ کر لیتے

ہین۔ غرض اس قسم کی بے احتیاطیان محض ناواقفیت کے سبب سے ہین ورنہ وہ اپنے کچے کوٹھون کو بخوبی ہوادار بنا سکتے ہین۔ جھونپڑیون کے رہنے والے آدمی پختہ اور کچے گھرون کے رہنے والون کی نسبت آرام مین رہتے ہین اگرچہ جھونپڑی کا دروازہ بھی ایک ہی ہوتا ہے اور وہ بھی رات کو بند کر لیا جاتا ہے۔ مگر جھونپڑی کی سٹی کی موٹی دیوارین پختہ اینٹون کی پتلی دیوارون سے بہت اچھی ہوتی ہین کیونکہ وہ آفتاب کی شعاع سے زیادہ تر محفوظ رکھتی ہین اور چھپر کے سوراخون سے آمد و رفت ہوا کی بخوبی ہوتی رہتی ہے۔

گھوڑے گاے بیل وغیرہ مال مویشی کا تھان بھی علیحدہ اور ہوادار اور خشک ہونا ضروری ہے ورنہ وہ بھی انسان کی طرح وجع مفاصل اور اور کئی قسم کے امراض مین مبتلا ہو جاتے ہین۔

قاعدہ سوم روشنی

تازہ ہوا کی طرح روشنی کی بھی سخت ضرورت ہے۔ اندھیرے مکان مین رہنے والے آدمی پھسلے رنگ کمزور پست حوصلہ اور کوتاہ قامت ہوتے ہین جیسا کہ سایہ دار درخت کے نیچے کی زراعت ہمیشہ پژمردہ مرجھائی ہوئی اور بے ثمر رہتی ہے۔ درخت جو سایہ کے نیچے ہوتا ہے گو اوسکو پانی کافی طور پر دیا جاے بخوبی نشو و نما نہین پا سکتا جبتک کہ اوسکی شاخین ترچھی ہو کر سایہ سے نکل نہ جائین۔ سورج مکھی نیلوفر اور اور کئی قسم کے پھول صرف دھوپ مین کھلتے ہین اور سورج کے غروب ہونے پر مرجھا کر بند ہو جاتے ہین۔ اگر گملہ مین کوئی پودا لگا کر مکان کے اندر رکھہ دین تو چند ہی روز مین مرجھا کر خشک ہو جائیگا

عوض مکان مین روشنی کے نہ ہونچنے سے اکثر سیل رہتی ہے جس سے مکان کی ہوا کثیف ہو جاتی ہے - پس مکان کا ہر ایک کمرہ ایسی قطع وضع پر بنانا چاہیئے کہ روشندانون کے رستے دن بہر مین ایک دفعہ اونمین دہوپ یا آفتاب کی روشنی ضرور بہر جایا کرے - قطب جنوبی وقطب شمالی مین معینہ موسمون مین آفتاب طلوع نہین کرتا - اسوقت یہان کوئی متنفس زندہ نہین رہ سکتا اور نباتات بہی جل جاتے ہین - پس جسقدر مکان مین روشنی کم آویگی اوسیقدر رہنے والون کا ضعف زیادہ ہوگا -

قاعدہ چہارم موریان اور صحن خانہ

مکان کی موریون اور صحن خانہ کو بہی صاف ستہرا رکہنا چاہیئے اور کل موریون خصوصًا باورچی خانہ کی موری کی غلاظت کو کم سے کم دن مین ایک دفعہ ضرور دہونا چاہیئے صحن اور موریون کو پختہ بنوانا چاہیئے تاکہ میلا اور غلیظ پانی انمین جذب نہو سکے -

قاعدہ پنجم باورچی خانہ

باورچی خانہ ایسے موقع پر بناوین کہ اوسکا دہوان براہ راست نکل جاوے دود کش بہی اوسمین حسب موقع ضرور ہونا چاہیئے - اگر ممکن ہو اور زمین بہی کافی مل سکے تو سکونتی مکان اور خوابگاہ سے علیحدہ بنانا چاہیئے مگر پہر بہی دود کش ضرور ہونا چاہیئے

قاعدہ ششم غسلخانہ

غسلخانہ مکان کے کونے پر بناوین اور اوسکی موری کو کشادہ کرکے شہر کے بدررو

سے ملاوین تاکہ پانی تمام نکل جاوے اور کسی چھوٹی بڑی چیز کے گرنے سے بند نہو جاوے

قاعدہ ہفتم جاے ضرور

جاے ضرور سب سے اوپر کی چھت پر ایسی جگہ بنانا چاہیئے جہان سے گندہ اور غلیظ پانی باہر کی موری مین باآسانی اور بے روک جا گرے اور مکان مین بدبو نہ پھیلنے پاوے - اگر استطاعت ہو تو پختہ فرش پر ٹار کا پلسٹر کر دینا چاہیئے تاکہ فرش متعفن ہونے سے محفوظ رہے اور بول اوسمین جذب نہو - ٹار سے فرش مضبوط ہو جاتا ہے - روغنی گملے یا مٹی کی کنڈالیان بول و براز کے لیئے علیحدہ علیحدہ رکھنی چاہمئین تاکہ پاخانہ کا فرش خراب نہو اور بدبو سے محفوظ رہے ورنہ فرش بدبودار ہو جائیگا اور اہلخانہ کے علاوہ ہمسائے بھی بدبو سے تنگ آجائینگے - پاخانہ کمانے کے بعد گملون یا کنڈلیون مین دو وانچ خشک مٹی یا راکھہ بھر دینی چاہیئے تاکہ اونکے صاف کرنے مین دقت نہو اور روغنی گملے اور پختہ فرش کو ہر روز دہلوا دینا چاہیئے اگر ہر روز ممکن نہو تو ہفتہ مین ایک دو دفعہ تو ضرور ہی دہلوانا چاہیئے - پیشاب کو آہنی پیپون مین بھر کر آبادی سے دور فاصلہ پر لے جاکر زرعی زمین مین پھینک دینا چاہیئے اس سے زمین طاقتور ہو جاتی ہے اور صفائی بھی خاطر خواہ ہو جاتی ہے - اگر جاے ضرور کا فرش خام ہو تو پاخانہ ایسی جگہ بنانا چاہیئے جو سیلاب نہو اور جگہ صاف ستھری اور خشک رہے اور رفع حاجت کے بعد بول و براز فی الفور اوٹھوا دینا چاہیئے ورنہ صبح شام دونون وقت تو ضرور ہی صاف کیا کرین - بڑے بڑے شہرونمین معاملہ بالعکس پایا جاتا ہے جس سے باشندگان شہر کو کئی امراض کا مقابلہ کرنا پڑتا ہے شہرونمین عام لوگون کا تو کیا ذکر ہے بڑے بڑے

امیر گھرون مین بھی پاخانون کا کافی انتظام نہین - بعض گھرون مین پاخانہ کی صفائی کا مطلقاً خیال ہی نہین ہوتا بلکہ کئی روز تک میلا اوٹھایا ہی نہین جاتا جس سے بوسیدہ اور کرم خوردہ براز کے ذرات ہوا کے ذریعہ مکان کی بلکہ گرد و نواح کی ہوا کو خراب کر دیتے ہین بعض اوقات انکی زیادتی سے کنوؤن کا پانی بھی پینے کے قابل نہین رہتا - بعض مکان بظاہر نہایت صاف ستھرے خوشنما اور عالیشان معلوم ہوتے ہین لیکن اونکے اندرونی حالات ناگفتہ بہ ہین - جاے ضرور کی تنگی سے فربہ آدمی کو اندر جانا بھی دشوار ہو جاتا ہے علاوہ اسکے موری کا کوئی انتظام نہین ہوتا جس سے گندہ اور خراب پانی باہر نکل سکے بعض حالتون مین جائے ضرور کا تمام میلا پانی مکان کی چھت مین جذب ہوتا رہتا ہے کیونکہ اوسکے نکاس کا کوئی رستہ نہین ہوتا - گملون اور گنڈالیون کے نہونے سے بھی یہی خرابی پیش آتی ہے - جاے ضرور مین کوئی جھروکہ یا روشندان بھی نہین ہوتا جسکے ذریعہ سے تازہ ہوا کی آمد و رفت جاری رہے اور تعفن کم پیدا ہو - ایک اور بھی بڑی بھاری خرابی یہہ ہے کہ تنگدست اور غربا لوگون کے کئی کئی کنبے ایک ہی احاطہ مین رہتے اور پاخانہ سب کے واسطے ایک ہی ہوتا ہے اور وہ نکانک بھر جاتا ہے اور بول بھی دور تک پھیل جاتا ہے اور اوسکے صاف کرنے کا بھی کافی انتظام نہین کیا جاتا - حلال خوری کبھی آتی ہے اور کبھی نہین - ایسے ناپاک جاے ضرور مین خصوصاً موسم برسات مین ممکن نہین کہ انسان (بشرطیکہ انسان ہو) ایک دفعہ جاے اور بیمار نہو جاے - ایسے پاخانے نفیس طبع ہمسایون کے واسطے وبال جان ہو جاتے ہین اور تمام محلہ کی ہوا کو خراب کر دیتے ہین - لاہور مین ایسے طویلے تو بہت ہین جہان کئی کئی کنبے بستے ہین مگر اکثر انمین سے نظر سے اوجھل ہین لیکن راجہ دھیان سنگھ کی حویلی کا طویلہ گزرگاہ عام ہے

دہلی جیسے عالیشان شہر مین جو کسی زمانہ مین دار السلطنۃ ہندوستان ہونے کا فخر رکھتا تھا مسجد فتحپوری کے متعلق بہت بڑی عالی شان سرائے ہے شاید کسی زمانہ مین وہان صادر و وارد مسافر ٹہیرتے ہون مگر اب تو تمام و کمال سا ہوکارون اور ٹہیکیدارون کے قبضہ مین ہے جو کرایہ ادا کرتے ہین مسافرون کے ٹہیرنے کے واسطے یہہ سبیل ہے کہ کوئی شخص ریلوے سٹیشن کے قریب حسب ضرورت دکانین کرایہ پر لے لیتا ہے اور اونہین مین مسافرون کو ٹہیراتا ہے ایک چہوٹی سی جہونپڑی مین پاخانہ ہوتا ہے جو بول و براز سے نہایت ہی متعفن رہتا ہے۔ سہارنپور مین بہی سرائے کی یہی صورت ہے جب ایسے نامور شہرون کا یہہ حال ہے تو قیاس کر لینا چاہیئے کہ دوسرے شہرون کا کیا حال ہوگا۔ بعض مکانات دو منزلہ سہ منزلہ چار منزلہ بنائے جاتے ہین اور ہر ایک منزل مین ایک ایک کنبہ بستا ہے مگر پاخانہ سب کے لیئے ایک ہی ہوتا ہے اور وہ بہی تیسرے چوتہے روز صاف کیا جاتا ہے اوسمین نہ کوئی گملہ ہوتا ہے اور نہ پختہ فرش بعض جگہہ پرنالہ بہی نہین ہوتا۔ بس ایسی حالت مین کیا امید ہو سکتی ہے کہ مکان کی ہوا صاف رہ سکے گی یا اوسکے رہنے والے تندرستی کی امید کر سکین گے۔ جہان اس قسم کی خرابیان موجود ہون وہان بیرونی سڑکون اور شہر کے بازارون کی صفائی کیا فایدہ دے سکتی ہے۔

قاعدہ ہشتم۔ متفرق قباحتین۔

شہرونمین یہہ بہی ایک بد رسم ہے کہ عموماً مستورات اپنے بچون کو گلی کوچہ کی موریون مین بول و براز کرا دیتی ہین بلکہ مردون کی نظر بچا کر خود بہی رفع حاجت کر لیتی ہین گہر مین بہی رفع حاجت کراکے کوچہ مین پہینک دیتی ہین۔ امرتسر کے کشمیریونمین بالخصوص یہہ

رسم عام ہے) اور پھر غضب یہہ ہے کہ بچون کے بول و براز کو بول و براز نہین سمجھتین
بلکہ اسکو چھی چھی کہتی ہین یعنی اسمین بول و براز کی خاصیت نہین پائی جاتی حالانکہ
عموماً مرد بھی اسکو مگر وہ نہین سمجھتے۔

راہگذر مرد اور بازارون کے دکاندار بھی موریون کو خانہ بے تکلف سمجھکر پیشاب
کر لیا کرتے ہین۔ مہتر لوگ صفائی کے وقت پانی مین ملا کر موریون مین پھیلا دیتے
ہین اور کچھ ادہر اودہر چھڑک دیتے ہین۔ اس غلاظت سے عام ہوا بگڑنے کے علاوہ
موریون کے آس پاس کے کنوؤن کا پانی بھی خراب ہو جاتا ہے جس سے وبائی امراض
کا ظہور خصوصاً موسم گرما و برسات مین زیادہ تر ہوا کرتا ہے۔

اگرچہ ان قباحتون اور بد رسمون کے دور کرنے مین میونسپل کمیٹیان ہمہ تن مصروف
ہین مگر جبتک لوگ خود ہی ان قباحتون کو قبیح سمجھکر اصلاح کی جانب نہو نگے
کسی کوشش کا ثمرہ خاطر خواہ ظہور مین نہ آویگا۔ اگرچہ زمیندار لوگ بھی کھیتون مین
رفع حاجت کر لیا کرتے ہین مگر بول و براز کے مٹی مین مل جانے سے تعفن پیدا
نہین ہوتا۔ علاوہ اسکے فراخ میدان کی کھلی ہوا اور آفتاب کی تابش ہوا کو
ایسا متعفن نہین ہونے دیتی کہ کسی قسم کا نقصان پیدا کرے۔

فصل چہارم قواعد تعمیر مکان کے متعلقات

یہہ متعلقات تین قواعد مین بیان کئے جاتے ہین۔

قاعدہ اول صفائی

پکے مکان مین ہر سال دو دفعہ سفیدی کرنا ضروری ہے کچے مکان کو جلد جلد
لیپنا مناسب ہے۔ ہر روز گھر مین جھاڑو دیکر کوڑے کرکٹ کو کسی ایسی جگہ مین

محفوظ رکہنا چاہیئے کہ پہر مکان مین نہ پہیل سکے اور نہ اوسکی بدبو سے مکان کی ہوا خراب ہو اگر ممکن ہو تو کسی کونے مین ایک صندوق رکہہ دین اور اوسی مین کوڑا جمع کرین وقت مقررہ پر خاکروب صندوق سے نکالکر لے جایا کرے یا مٹی کی ایک چہوٹی سی چاردیواری بنا کر اوسمین کوڑا جمع رکہین۔
چونکہ عموماً سب کاشتکارون کو کوڑہ کی ضرورت زیادہ ہوا کرتی ہے اسلیئے اونکو چاہیئے کہ تمام دن کا کوڑا صحن کے کونے مین ایک فیٹ کی چاردیواری بنا کر اوسکے اندر اکٹہا کرتے رہین تاکہ مرغیان وغیرہ اوسکو نہ بکہیرین اور ہر روز کسیوقت اوٹہاکر کہیت مین یا آبادی سے فاصلہ پر کسی دوسری جگہ پر جمع کرین۔

قاعدہ دوم۔ اوگالدان

مکان مین اوگالدان بہی ضرور رکہنا چاہیئے۔ ضرورت کے وقت آب دہان وغیرہ اوسی مین ڈالدیا کرین لیکن اوسکی صفائی کا ہر وقت خیال رکہنا چاہیئے۔ پیالہ مین بہی یہہ کارروائی ہوسکتی ہے لیکن پیالہ روغنی ہو تو بہتر ہے۔ اگر یہہ دونون موجود نہون تو زمین پر قدرے راکہہ بچہاکر تہوکین تاکہ صفائی مین دقت نہو۔ فضلہ اوٹہانے کے بعد زمین کو لیپ دیا کرین۔ مکان کی دیوارون یا کسی بیموقع جگہ پر تہوکنا ہرگز مناسب نہین۔ جو لوگ پان یا تمباکو کہانے کے عادی ہوتے ہین بے تکلف ہر جگہ پیک پہینک دیتے ہین اونکے مکان کی دیوارون پر ہر جگہ اوگال کے سرخ سرخ نشان ہمیشہ موجود رہتے ہین۔ مسلول کی تہوک کی خصوصاً زیادہ تر احتیاط کرنی چاہیئے کیونکہ بے موقع پڑی ہوئی تہوک اور بلغم خشک ہوکر ذرات کے طور پر ہوا مین مل جاتی ہے اور تنفس کے ذریعہ پہیپہڑون مین جاکر برا اثر پیدا

کرتی ہے۔ ضیق النفس کے مریض کی تہوک بہی احتیاط کے ساتہہ اوٹہا لینی چاہیے

قاعدہ سوم۔ آسایش کے سامان

گرمی کے موسم مین اکثر مکان کو سرد کرنے کی ضرورت پڑتی ہے۔ امیر لوگ پنکہے ٹٹی لگاتے اور سرد خانون مین آرام کرتے ہین۔ مگر اس قسم کے سامان غریبون کو کہان نصیب ہوتے ہین۔ انکو تو ایک خس پوش مکان ہی غنیمت ہے۔ علی الصباح مکان کے دروازے کچہہ عرصہ کے لیئے کہلے رکہنے چاہئین تاکہ رات کی گرم ہوا اندر سے نکل جاے اور تازہ ہوا داخل ہو بعد ازان چقین چہوڑ دین اور صحن مین پانی چہڑکین تاکہ گرد نہ اوڑے اور مکہیان اندر نہ آوین۔ مگر موسم برسات مین ایسے مکان مین جہان دہوپ اور ہوا کا گزر کم ہو چہڑکاو کرنا مناسب نہین کیونکہ ہوا کے مرطوب ہونے سے زمین کی نم جذب نہین ہوتی۔ موسم سرما مین بچون بوڑہون اور بیمارون کو آگ تاپنے کی ضرورت ہوتی ہے۔ امیر لوگ انگیٹہی مین کوئلہ یا لکڑی جلاتے ہین جسکا دہوان دودکش کے ذریعہ باہر نکل جاتا ہے ہمارے ملک مین اکثر رواج ہے کہ سردی کے باعث دروازے اور کہڑکیان بند کرکے بیمار کے پاس کوئلے سلگا دیتے ہین جس سے کمرے کی ہوا بہت کثیف اور زہریلی ہو جاتی ہے۔ اس صورت مین بیمار تو بجاے خود رہا تندرست آدمی بہی گہبرا جاتا ہے۔ اگر کمرے کے باہر کوئلے کو بخوبی سلگا کر بیمار کے پاس کمرے مین لاوین تو مناسب ہے۔ مگر پہر بہی تابدان بند نہ کرین۔ یہہ بہی اکثر رواج ہے کہ کمرے کی آرائش کی غرض سے دیوارون اور چہت کو رنگین کاغذ سے منڈہ دیتے ہین انمین سبز رنگ کے کاغذ بہی ہوتے ہین اور انمین سم الفار کی ملاوٹ ضرور

ہوا کرتی ہے جسکے اجزات سے کمرے کے رہنے والون کو ضرر پہونچتا ہے۔ آرایش کے واسطے سفید یا نیلگون کاغذ بہتر ہے۔

مقالہ سوم۔ پانی کے بیانمین

اسمین دس فصلین ہین۔

فصل اول۔ ضرورت مار

جملہ حیوانات مین سے انسان کی ضروریات بہت بڑہی ہوئی ہین۔ جسطرح اسکے جسم کی ساخت بہت باریک اور پیچ درپیچ اور اعضا کے افعال وقوے بہت ہی وسیع اور ترقی پزیر ہین۔ اسی طرح اسکی ضرورتین بھی بہت نازک اور کثیر التعداد ہین اسکے بقار حیات وقیام صحت کے لیئے ہوا کے بعد زیادہ تر کار آمد اور ضروری شے پاک وصاف پانی ہے بلکہ حکما کریمہ کُلَّ شَیٍٔ مِّنَ الْمَاۤءِ حَیٍّ کو ملحوظ رکھکر پانی کو ہوا پر فوق دیتے ہین۔ کیونکہ تنفس اور صاف پانی ایک قسم کی غذا ہوتا ہے جسکے ذریعہ سے ہم زندہ رہ سکتے ہین اور اوسکے بغیر ہم مرجاتے ہین۔ اور پانی اور غذا کے استعمال سے ہمارے جسم کا بدل مایتحلل ہوتا ہے جس سے جسم کا پورا اندازہ اور اوسکی کمیت کماحقہ قایم رہتی ہے۔ اور جو اشیا ہمارے جسم کی حرارت غریزی کو بڑہاتی ہین اونمین پانی کا زیادہ تعلق ہے کیونکہ جسم انسان کے دو من وزن مین ایک من ادہ اسیر پانی کی شمولیت پائی جاتی ہے جس سے ثابت ہوتا ہے کہ ہمارے جسم کو پانی کی بہت زیادہ ضرورت ہے۔ جب روزمرہ خارجیہ و داخلیہ محللہ اسباب کے وقوع سے چار سیر تک مادہ جسم مین سے تحلیل ہوتا رہتا ہے تو تلف شدہ مادہ

کے معاوضہ کی ضرورت ضروری ہوتی ہے ورنہ ہر روز کی کمی سے نوبت بہلاکت
ہونچ جاے۔ تجربہ اور مشاہدہ سے ثابت ہوا ہے کہ غذا کے بغیر انسان قریبًا بارہ یا زیادہ
دنوں تک زندہ رہ سکتا ہے مگر پانی کے سوا تھوڑے ہی عرصہ مین ہلاک ہوجاتا ہے
گویا یہہ انسان کی زندگی کا جزو اعظم ہے بلکہ نباتات و اشجار کے لئے بھی پانی کی
ویسی ہی اشد ضرورت ہے جیسی کہ انسان وغیرہ حیوانات کے لئے۔ ایہن سے کوئی ایسی
شے نہین جسکی زندگی بغیر پانی کے پائی جاوے بعض اشجار کا جسم کلہم پانی کی زیادہ
مقدار سے بنا ہوا ہوتا ہے۔ چنانچہ آبی اشجار کے جسم مین (جیسا کہ کہلاتا ہے) پانی
کی مقدار فی صدی ۹۰ سے ۹۵ تک ہوتی ہے۔ اگر ایک ہٹس اور خشک لکڑی مین
پانی کی مقدار معلوم کی جائے تو اسمین بھی فی صدی ۳۰ ہوگی۔ غرض نباتات اور
اشجار کی زندگی پانی کے بغیر ناممکن ہے۔ پانی انکی جڑون۔ شاخون اور پتیون مین داخل
ہوکر انکو سرسبز اور تر و تازہ رکھتا ہے۔ اگر انکو پانی سے محروم رکھا جاوے، تو تھوڑے
ہی عرصہ مین انکا وجود نیست و نابود ہو جاتا ہے۔ پودون مین پانی کے جذب ہونے
کی مثال بعینہ کاغذ جاذب (بلاٹنگ پیپر) کی سی ہے۔ اگر اس کاغذ کی بتی بنا کر
اسکے ایک سرے کو پانی مین ڈبو دین تو اسکے تمام جسم مین پانی بتدریج چڑہتا
ہوا برابر معلوم ہوتا ہے۔ اگر کاغذ مذکور کے علیحدہ علیحدہ ٹکڑے کئے جاوین تو بعینہ
پتون کی مانند تر و تازہ نظر آئین گے اور اسی کاغذ کی مانند پودون کے پتون اور پہولون
مین پانی داخل ہوتا ہے۔ ہواے خارجی اور سورج کی گرمی سے انکی رطوبت اڑ جاتی ہے
جسکی وجہ سے وہ بہت جلد خشک ہونے لگتے ہین۔ جس طرح انسان کو بدل ما یتحلل
کی ضرورت ہوتی ہے۔ اسی طرح رطوبت کے خشک ہو جانے سے پودون کو بھی پانی

کی زیادہ ضرورت ہوا کرتی ہے۔ پانی کے اجزا مین باد سموم (کاربانک ایسڈ گاس
نوسادر (امیونیا) اور شورہ (نائیٹروجن) تین چیزین ہوتی ہین اور یہی پودون کی غذا
ہین جو پانی کے ہمراہ پودون کی جڑون شاخون اور پتون مین منجذب ہوجاتی ہین۔
غرض پودون کی اصل غذا پانی۔ باد سموم۔ نوسادر اور شورہ ہے جس سے ہم اپنی نباتی
غذا تیار کرسکتے ہین اور انہی چار عنصرون سے انسان وحیوان کی غذا مرکب ہے اسی
وجہ سے نباتی غذا سے ہمارے جسم کی پرورش بخوبی ہوتی ہے۔

جس طرح بعض اشجار ونباتات مین پانی کی مقدار زیادہ ہوتی ہے۔ اسی طرح بعض آبی
جانورون مین بھی پانی کی مقدار بہت زیادہ ہوتی ہے۔ اگر ان جانورون کو پانی سے
نکالکر گرمی مین خشک کیا جاوے تو پانی کے اوڑ جانے سے انکا وجود قریبًا نابود بدرجہ
کو پہونچ جاتا ہے۔ ڈاکٹر پروفیسر اوین صاحب کا ذاتی تجربہ ہے کہ ایک دفعہ
سیر بھر کی تازہ جیلی فش مچھلی کو سورج کی گرمی مین خشک کرکے اندازہ کیا گیا تو اوسکا
وزن صرف ایک ماشہ نکلا۔ اس سے ثابت ہوا کہ اس قسم کی مچھلی کے جسم مین خشک
اجزا کی مقدار فی سیر ایک ماشہ ہے اور باقی سب وجود پانی سے بنا ہوا ہے۔ علے ہذا القیاس
اگر دوسرے حیوانات کے جسم کی بافتون کا امتحان کیا جاوے تو اونمین بھی پانی
کی مقدار زیادہ ہوگی۔

ہماری خشک غذاؤنمین بھی پانی کا وجود برابر پایا جاتا ہے اور انمین پانی کا
موجود ہونا کیمیائی تجربہ سے ثابت ہوتا ہے۔

مندرجہ ذیل نقشہ سے معلوم ہوگا کہ ہماری مستعملہ غذاؤنمین کسقدر پانی موجود
ہے اور دوسرے اجزا کا اوس سے کیا تناسب ہے۔

نام اشیاے خوردنی	معدنی اجزا	مرکب حرارت غریزی	اجزاے لحمیہ	میزان کل خشک اجزا	پانی
مٹر خشک	۳	۶۰	۲۳	۸۶	۱۴
مٹر سبز	۲	۳۶	۷	۴۵	۵۵
پنیر	۵	۲۵	۳۱	۶۱	۳۹
دودھ	۱	۸	۵	۱۴	۸۶
نان	۲	۴۹	۷	۵۸	۴۲
آرد مکی	۱	۷۵	۱۱	۸۷	۱۳
آرد گندم	۱	۶۶	۱۳	۸۰	۳۰
مچھلی	۱	۶	۱۴	۲۲	۷۸
آرد جو یا جبرا	۲	۶۸	۱۴	۸۴	۱۶
آرد نخود	۳	۶۹	۱۷	۸۹	۱۱
مطبوخ گوشت	۱	۱۴	۲۲	۳۷	۶۳
روغن - چربی	۰	۱۰۰	۰	۱۰۰	۰
نارجیل	۳	۸۶	۱۰	۹۹	۱
چقندر شلغم کرنب	۱	۱۸	۴	۲۱	۷۹
گاجر	۱	۱۲	۱	۱۴	۸۶
بیسر		۹	۰	۹	۹۱
آلو	۱	۲۳	۲	۲۶	۷۴
ارا روٹ	۱	۸۲	۴	۸۷	۱۳

اس نقشہ سے صاف ظاہر ہے کہ خشک غذا کے بعض اقسام مین پانی کی مقدار بہت کم اور بعض مین بہت زیادہ ہے۔ اور جسقدر آبی غذا زیادہ کہائی جاتی ہے اوسیقدر پانی پینے کی ضرورت کم پڑتی ہے اور یہہ پانی طبخ سے کم نہین ہوتا۔

بیر شراب جو روزمرہ استعمال کیجاتی ہے اوسکے ایک پائینٹ مین نصف اونس الکہال اور باقی پانی ہوتا ہے۔ اور تیز بیر کے فی پائینٹ مین دو اونس الکہال باقی پانی اور نیز ہماری غذا کے طبخ۔ ترقیق اور تنفیذ مین پانی زیادہ تر معاون ہوتا ہے اور کبہی غذا پرورش کے قابل نہین ہوتی جبتک کہ پانی مین گداز ہوجائے۔ غذا کے لیے پانی ایک قسم کا بدرقہ ہوتا ہے اور جب خشک قلیل الرطوبت غذا کہائی جاوے تو اوسمین سرد مصفا پانی کی مقدار زیادہ کرنی چاہیے تاکہ اوسکی دہنیت اور نشاستہ دار وغیرہ اجزا لیسدار گداز ہوکر پرورش جسم کے قابل ہوجاوین اور گرم پانی کے پینے سے حتے المقدور پرہیز کرین۔

پس جس طرح صاف اور خوشگوار پانی پر زندگی کا مدار ہے اسی طرح غلیظ اور ناپاک پانی انسان کی صحت کا جانی دشمن ہے جس سے زندگی تلخ۔ عیش منغص روحانی اور جسمانی ترقیات سلب اور بالآخر سلسلہ حیات منقطع ہوجاتا ہے غرض انسان کے لئے زیادہ تر کارآمد صاف پانی ہے۔ جس سے اکثر درونی اور بیرونی دو کام نکلتے ہین۔ درونی پینا اور کہانا پکانا۔ اور بیرونی نہانا دہونا بدرر روا اور نالیون کا صاف کرنا وغیرہ۔ ان دونون کا علیحدہ علیحدہ ذکر کیا جاویگا

فصل دوم۔ ماہیت و اوصاف آب

بے بو۔ بلا ذائقہ۔ بے رنگ۔ چمکدار۔ اور نہایت شفاف پانی صاف اور عمدہ ہوتا ہے

جسکے اندر دو فیٹ کی گہرائی مین بہت باریک چھپے ہوئے حروف اچھی طرح پڑھے جاوین اور اوسمین کوئی غیر جنس چیز تیرتی ہوئی نظر نہ آوے۔ جس پانی مین مذکورہ بالصدر اوصاف نہ پائے جاوین وہ ہرگز نہ پینا چاہیئے۔

پانی مین تین قسم کی کثافتین پائی جاتی ہین۔ ایک معدنی۔ دوسری حیوانی تیسری نباتی۔ اور یہہ تینون قسم کی کثافتین عام ہین خواہ پانی مین حل ہو جانیکے باعث بالکل نظر نہ آوین یا عدم تحلیل کی وجہ سے پانی پر تیرتی ہوئی معلوم ہون۔ معدنی کثافت اکثر مٹی کی قسم سے ہوتی ہے جو دریاؤن اور تالابون وغیرہ مین بکثرت پائی جاتی ہے جسکے پینے سے اسہال ہیضہ وغیرہ امراض پیدا ہوتے ہین حیوانی اور نباتی کثافتین زیادہ تر مضر صحت ہوتی ہین جنکے سبب سے جونکین وغیرہ چھوٹے چھوٹے کرم پانی مین پیدا ہو جاتے ہین۔

خالص پانی مین دو قسم کے اجزا جو دیکھنے مین نہین آتے بادنسیم (اوکسیجن) اور ہائیڈروجن جزو اعظم پائے جاتے ہین۔ اور علاوہ اسکے کسیقدر ہوا۔ تجارات بادسموم (کاربانک ایسڈ گاس) اور چار سیر پانی مین تین سرخ نمکیات خصوصًا کلورائڈ آف سوڈیم اور ۱۸ سرخ کے برابر جاندار مادہ بھی پایا جاتا ہے۔ اور اجزا اسے مذکورہ بالا کے سوا بہت سی مقدار مین چونا۔ مگنیشیا۔ فاسفورک ایسڈ اور نوشادر (امونیا) موجود ہوتے ہین۔ اور دریا کے پانی مین ۴ سرخ سے ایک ماشہ تک چار سیر پانی مین نمکین اجزا ہوتے ہین جو کیمیائی عمل سے علیحدہ کئے جا سکتے ہین مثلاً اگر پٹاسیم کا ایک ٹکڑا کسیقدر پانی مین ڈال دیا جاوے تو وہ فورًا پانی کا جزو ہوکر بادنسیم مین آمیز ہو جاتا ہے جس سے آگ کے شعلہ کی مانند ہائیڈروجن علیحدہ

ہوتا ہوا معلوم ہوتا ہے اور آگ کی طرح جلتا ہوا دکھائی دیتا ہے۔ اس سے پانی کی
ترکیب کا عمدہ ثبوت مل سکتا ہے۔ اگر تھوڑا سا الکحال یا کوئی دوسری چیز جسمین
ہائیڈروجن کی شمولیت پائی جاوے بوتل مین ڈالکر ہوا مین جلائی جاوے تو اوسمین
سے پانی کے قطرات ٹپکتے ہوئے معلوم ہوتے ہین۔ قدرے ذرات نباتی اور حیوانی
مادے۔ روئی کائی کے ریشے اور جانورون کے بہت سے باریک انڈے بھی پانی پر
تیرتے ہوئے خوردبین کے ذریعہ نظر آتے ہین جب پانی مین اجزاے مذکورہ کی مقدار
زیادہ ہوجاوے وہ پانی پینا مضر صحت ہوتا ہے ہوا کو کثیف کرنے والی چیزین پانی کو
بھی خراب کردیتی ہین۔ اور بعض خاص اسباب سے بھی پانی خراب ہوجاتا ہے۔ اک
اکثر موسم برسات کے اخیر مین کنوؤن اور تالابون کا پانی اوپر چڑھ آتا ہے۔ رنگ
بو اور ذائقہ مین تغیر واقع ہوجاتا ہے کیونکہ سطح زمین کی کل نجاستین پانی مین
حل ہوجاتی ہین اور اوسکی مقدار زیادہ کردیتی ہین۔ چونکہ میدانون کی نسبت
شہرون کی سطح زمین پر اور اوسکے نیچے سیکڑون من نجاست موجود ہوتی ہے
اسلئے شہرون کے کنوؤن کا پانی برسات مین زیادہ تر خراب ہوجاتا ہے جسکے
استعمال سے بخار پیچش وغیرہ بیماریون کا ظہور بکثرت ہوتا ہے اور تعداد اموات بھی
بڑھ جاتی ہے۔

فصل سوم شناخت آب

پانی کے امتحان کو کیمیاوی طور پر بیان کرنا عوام الناس کے لئے چندان مفید نہین
کیونکہ کیمیاوی شناخت کے لئے آلات وغیرہ اشیاے متعلقہ کی ضرورت ہوا کرتی
ہے سو یہان ہر ایک کو یہ سامان دستیاب اور میسر ہونا غیر ممکن ہے اسلئے چند طریق

امتحان کے سرسری طور پر بیان کئے جاتے ہین تاکہ امتحان کی وقت کسی قسم کی دقت پیش نہ آوے۔

طریق شناخت ۔ ایک لمبے شفاف ٹمبلر گلاس مین پانی بھر کر کسی ہموار جگہ یا میز پر رکھدین تاکہ پانی ٹھیر جاوے بعد ازان ملاحظہ کرین اوسمین کسی چیزین تیرتی ہوئی یا تہ نشین نظر آوینگی۔

دیگر ۔ مشتبہ پانی کو چینی کے پیالہ مین بھر کر اوپر سے ڈہک دین اور ۲۴ گھنٹہ تک یا مدت تمام رکھہ چھوڑین بعد ازان ملاحظہ کرین تیرتی ہوئی یا تہ نشین اجزا بخوبی نظر آوینگی اگر ایسے پانی مین مٹی کے ذرے یا پتیون کے ٹکڑے یا کائی یا کیڑے ہوا کرتے ہین جو دیر تک رکھنے سے تہ نشین ہو جاتے ہین اور صاف پانی اوپر آجاتا ہے۔

اگر بہت چھوٹی چیزون کا امتحان کرنا منظور ہو تو آتشی شیشہ کے ذریعہ ملاحظہ کرین اسمین چھوٹے قد کی چیزین بھی بڑی معلوم ہوتی ہین اور جسقدر غیر معمولہ اجزا پانی مین نظر آوین اسیقدر اوسکو خراب تصور کرنا چاہئے۔

دیگر ۔ مشتبہ پانی کو بوتل مین بھر کر کاگ سے بند کرکے کچھہ عرصہ تک رکھہ چھوڑین تو اوسکے ذائقہ۔ بو اور رنگ مین کسی قسم کا تغیر نہ آئیگا اور برخلاف صورت مین نتیجہ برعکس ظہور مین آئیگا

بعض پانی ایسے ہین کہ اونمین جو کثافتین حل ہو جاتی ہین وہ ذائقہ۔ بو اور رنگ سے معلوم کی جاسکتی ہین چنانچہ جس پانی مین سڑی ہوئی چیزین موجود ہونگی اوسکا ذائقہ اکثر ترش ہوگا۔ اور جو پانی کھاری ہوگا اوسمین نمکین اجزا زیادہ ہونگے

علاوہ اسکے کہاری پانی مین کپڑا صاف نہین ہوتا خواہ کتنا ہی صابون و دیگر
مصالحہ خرچ کیا جاوے - اور جس پانی کے پینے سے دست آوین اوسمین گندہک
(سلفیوریٹیڈ ہائیڈروجن) یا نوسادر (امونیا) ضرور موجود ہونگے اگرچہ دیکھنے
مین صاف ستھرا اور بے بو معلوم ہو - لیکن جوش دینے سے سڑے ہوئے انڈے یا
پرکے جلنے کی سی بو آتی ہے - اور یہہ چیزین حیوانی اور نباتی مادہ کے سڑنے سے پیدا
ہوتی ہین - اس قسم کے پانی مین سیسہ کا مرکب ڈالا جاوے تو سیاہ رنگ ہوجاتا
ہے اور پیتل کے برتن مین ڈالنے سے برتن کا رنگ سبزی مایل ہوجاتا ہے - ایسے
پانی کے استعمال سے اسہال پیچش ہوجاتی ہے اور جسم پر دانے نکل آتے ہین - اگر سرد
پانی کے سونگھنے سے بو نہ آوے تو گرم کرکے سونگھین کیونکہ گرم کرنے سے پانی کے اجزا
کے ہمراہ کسیقدر گیسین بھی اوڑکر خارج ہوتی ہین - اگر کاربونیٹ آف امونیا
کی موجودگی کا اشتباہ ہو تو قدرے کھٹائی ڈالنے سے یہہ اجزا علیحدہ ہوجاتے ہین
پانی مین کھریا مٹی موجود ہو تو کسی قسم کا تیزاب ملانے سے بلبلے پیدا ہونگے اور
نمکین اجزا کی موجودگی مین اگر نائٹریٹ آف سلور ڈالا جاوے تو پانی کے کل نمکین
اجزا تہ نشین ہوجاتے ہین اگر پانی کو آگ پر رکھکر اوڑایا جاوے تو بہی نمکین اجزا
پانی مین تلچھٹ کے طور پر پائے جاتے ہین - سمندر اور گہرے دریاؤن کا پانی نیلگون
ہوتا ہے اور بہت عمیق جگہ مین بھرا ہوا پانی بہی ویسا ہی معلوم ہوتا ہے - اگر اسکے
سوا کوئی اور رنگ ہو تو اوسمین کسی چیز کی آمیزش تصور کرنی چاہیے - اگر تہوڑے سے
پانی کو کسی برتن مین ڈالکر جلایا جاوے اور جلنے کے بعد برتن کی سطح سیاہ ہوجاوے
تو حیوانی و نباتی اجزا کی زیادتی تصور کرنی چاہیے - اور بہورے رنگ مین مذکورہ بالا

اجزا کی کمی تصور کریں۔ اگر کوئی رنگ برتن میں نہ پایا جاوے تو اوس پانی کو صاف عمدہ اور قابل الاستعمال تصور کرنا چاہیے۔ جس پانی میں نائٹریٹ آف سلور اور شورہ کا ہلکا تیزاب ملاکر ڈالنے سے سفید ذرے تہ نشین ہوجاویں تو خیال کر لینا چاہیے کہ اسمیں کلورین ہوا موجود ہے۔ اگر کلورائڈ آف گولڈ کے ڈالنے سے ۲۰ منٹ کے بعد مشتبہ پانی سرخ سیاہی مائل ہو جاوے تو حیوانی اور نباتی مادہ کی موجودگی تصور کرنی چاہیے۔ اگر برخلاف اسکے کچھہ اثر نمایاں نہو تو معدنی ذرات تصور کریں۔

فصل چہارم۔ پانی کے ناپ اور تول کی مطابقت

صاف پانی کا ایک مکعب فیٹ وزن میں ۶،۲۶ گیلن ہوتا ہے اور نمکین پانی کا ایک مکعب فیٹ وزن میں ۶۴،۲ پونڈ ہوتا ہے۔ اور ۳۵ مکعب فیٹ وزن میں ایک ٹن اور ایک گیلن وزن میں ۱۰،۲۵ پونڈ ہوتا ہے اور تازہ پانی کا ایک مکعب فیٹ وزن میں ۶۲،۵ پونڈ۔ اور ۳۵،۹ مکعب فیٹ برابر ایک ٹن کے اور گیلن وزن میں دس پونڈ کے مساوی ہوتا ہے۔ ثقیل اور لطیف پانی کا امتحان اس طرح کیا جاتا ہے کہ صابون کی ایک قلیل مقدار لیکر شراب مقطر میں حل کریں اور اسکے چند قطرے مشتبہ پانی میں ڈالدیں۔ اگر اس سے پانی دودھ کی طرح سفید ہوجاوے تو اوسکو ثقیل سمجھیں اور اسکے برعکس صورت میں لطیف۔

اگرچہ صاف و لطیف پانی قیام زندگی کے لئے ایک لابدی شئے ہے لیکن جب اسمیں تپ محرقہ۔ ہیضہ۔ چیچک۔ خسرہ وغیرہ چھوتدار امراض کی سمیت دار آلائش آمیز ہوجاتی ہے تو پانی نہایت خراب ہوجاتا ہے جسکے پینے سے تندرست آدمی کو بھی وہی امراض لاحق ہوجاتے ہیں۔

فصل پنجم - حصول آب

لاہور - کلکتہ - بمبئی وغیرہ بڑے بڑے شہروں میں نلکوں کے ذریعہ سے پینے کا پانی مہیا کیا جاتا ہے - اس طرح کہ چشمہ یا کنوئیں کا پانی کل کے ذریعہ نکالکر ایک بڑے تالاب یا حوض میں ڈال دیا جاتا ہے بعد ازاں کنکر - بالو - اور لوہے کے برادہ سے صاف کرکے زمین دوز نل کے وسیلہ مقام مطلوبہ پر پہونچایا جاتا ہے تاکہ رستہ میں کسی قسم کی غلاظت کے شامل ہو جانے کا احتمال نہ رہے - اکثر بڑے نل لوہے کے بنلئے جاتے ہیں اور چھوٹے چھوٹے اکثر سیسہ کے ہوتے ہیں مگر سیسہ آلود پانی کے پینے سے ایک قسم کا فالج ہو جاتا ہے - اگر ان نلکوں کے اندر مین کی پتلی تہ جم جاوے تو سیسے کے زہر کا کچھ خوف نہیں رہتا - چونکہ صرف کثیر کی وجہ سے ہر جگہ اس قسم کا پانی میسر ہونا غیر ممکن ہے - اسلئے اون ترکیبوں کا بیان مجملاً سات نوع میں کیا جاتا ہے جنسے قریب قریب ہر جگہ کارروائی ہو سکے -

نوع اول - بحر محیط

بحر محیط میں روے زمین کا پانی جمع ہوتا ہے جسکے فی سیر پانی میں قریبًا ڈیڑھ چھٹانک نمک ہوتا ہے اور اسی کثرت نمک کی وجہ سے اسکو کوئی شخص پی نہیں سکتا - مگر قدرت کاملہ کی حکمت بالغہ سے آفتاب کی شعاعیں سمندر کے پانی میں پہیل کر اوسکو بخارات کی شکل میں متغیر کر دیتی ہیں جنکو ہوا اسفنج کی مانند جذب کر کے اوٹھا لیتی ہے - اور یہی منجذبہ بخارات شمالی اور جنوبی اطراف میں منجمد ہوکر بادل - کہر - شبنم اور برف کی صورت میں ہو جاتے ہیں اور باران رحمت کے ذریعہ سے روے زمین کو جل تھل کر دیتے ہیں - چشمے - نالے - حوض - تغار - چاہ اور دریا پانی کے

بھر جاتے ہین جس سے دنیا کو بے انتہا فواید پہونچتے ہین اور جو دنیا کی ضروریات سے فاضل رہتا ہے وہ دریاؤن کے ذریعہ سے جہان سے آیا تھا پھر وہین چلا جاتا ہے۔

نوع دوم - آب باران

یہ پانی مثل آب مقطر کی صحت بخش - صاف - خوش ذائقہ اور خالص ہوتا ہے اور جمیع اقسام آب سے زیادہ تر پاکیزہ ہے بشرطیکہ زمین پر گرنے سے پہلے فراہم کر لیا جاوے - شہرون کی بارش کا پانی کھلے میدانون اور جنگلون کی بارش کے پانی کی نسبت بہت کثیف ہوتا ہے - کیونکہ شہرون کے کارخانون - گلخنون وغیرہ کی کثافتین - ہوائے شورجیہ - بادسموم - نوشادر (امونیا) وغیرہ ہوا مین موجود ہوتے ہین اور بارش کے پانی مین برستے ہی فوراً حل ہوکر آمیز ہو جاتے ہین - علاوہ اسکے زمین پر گرنے سے مٹی - چونا - مگنیشیا - اور مرکبات فولاد اور مختلف قسم کے نمکیات وغیرہ ارضی کثافتین اور معدنی چیزین پانی مین حل ہو جاتی ہین لیکن یہ چیزین ایسی نہین کہ جنسے پانی بالکل خراب ہو جاوے - البتہ آدمی اسکو گندہ کر دیتا ہے یا جھیلون اور ایسے مقامات سے پانی لیا جاتا ہے جنمین گھاس پھونس گل سڑ جاتا ہے - پھر یہ پانی استعمال کے قابل نہین رہتا - مینہ کا پانی جو مکان کی کھپریل یا چھت سے ہوکر آتا ہے وہ بھی انہی وجوہات کے باعث پینے کے لایق نہین ہوتا - اگر بارش کا پانی جمع کرنا منظور ہو تو زمین پر گرنے سے پہلے ہی بندوبست کرین اور وہ اسطرح ہو سکتا ہے کہ شہر سے دور فاصلہ پر کھلے میدان مین چار لکڑیان قریب باہم متقابل گاڑ دین اور صاف کپڑے کے چار کونون

کو چوبہاے مذکور کے ساتھہ باندھو دین اور چادر کے عین وسط مین ستھرا چینی
یا شیشہ یا کانسی یا پتھر کا برتن یا اسی قسم کا اور بوجہہ رکھدین تاکہ چادر کے درمیان
مین ایک نشیب پیدا ہو جاوے اور نشیب کے بالمقابل چادر کے نیچے مٹکا یا کوئی اور
صاف ستھرا پاکیزہ برتن لٹکا دین اس سے بارش کا کل پانی چادر کے ڈہلوان سے
نیچے کے برتن مین آجاویگا۔

جب مینہ برستا ہے تو کسیقدر پانی دریا۔ ندی اور نالاؤن مین جا ملتا ہی
اور کچھہ زمین مین جذب ہو جاتا ہے جس سے جاری کنوئین چشمے بہرے رہتے
ہین۔ دریا اور ندیون کے پانی کا بہی بڑا حصہ زمین ہی مین رس رس کر چلا جاتا ہی
جب سطح زمین کے نیچے کوئی ٹہس جگہ۔ پتھریلی۔ یا چکنی مٹی کی تہ ملتی ہے تو وہان
ٹھیر جاتا ہے اور جب زمین کھودی جاتی ہے تو نکل آتا ہے۔ جب گرمی کے موسم
مین برف پگھلتی ہے تو اسکا پانی بہکر دریا مین چلا جاتا ہی۔ اسیوجہ سے گرمیو نمین وہ دریا
اور نالاب اور جہیلین جنکا تعلق پہاڑون سے ہے چڑھ جاتے ہین اور خشک سالی
مین دریاؤن اور ندیون کا پانی کم ہو جاتا ہے۔ کنوئین اور چشمے اتر جاتے ہین یا
بالکل خشک ہو جاتے ہین۔ اور برسات کے دنون مین دریا بہت چڑھ جاتے ہین
دریاؤن اور کنوؤنمین بہی پانی بہر جاتا ہے۔

نوع سوم۔ آب چاہ

پنجاب کے اکثر شہرونمین پانی کنوؤن سے لیا جاتا ہے اور مذکورہ بالا بیان سے
صاف ظاہر ہو گیا ہے کہ بارش کا پانی زمین کی مختلف تہون سے گزرتا ہوا ایک ایسی
تہ پر جا ٹھیرتا ہے کہ اوس سے نیچے نہین جا سکتا اور یہہ تہ جسپر پانی ٹھیرتا ہے مختلف

زمینومین مختلف عمق کی ہوتی ہے یہی وجہ ہے کہ بعض کنوون کا پانی سو ہاتھ سے
بھی زیادہ عمیق ہوتا ہے اور بعض کا پانی صرف آٹھ دس ہاتھ پر مل جاتا ہے۔
کنوُن کے پانی مین کئی طرح کے نمکیات ارضی حل ہو کر مل جاتے ہین اور یہی بارش کا
مجتمع پانی کنوون مین جاتا ہے۔ پس اس لحاظ سے کنوون کے پانی کی حالت اصل زمین
کی کیفیت پر منحصر ہے۔ جس کنوئین کے نزدیک سنڈاس پایا جاوے اوسکا پانی
نہایت ہی مضر ہے کیونکہ سنڈاس کی غلاظت کنوئین مین رس کر اوسکو گندہ کر دیتی
ہے۔ اس صورت مین سنڈاس کو خوب صاف کرکے بند کر دینا چاہئے۔ قبرستان
اور مرگھٹ کے کنوئین کا پانی بھی پینے کے قابل نہین ہے۔ کنوئین کے پاس اُرڑی
کے ڈھیر اور گندگی کے انبار نہ لگانے چاہئین۔ ہندوستان خصوصاً پنجاب کے
کنوون مین یہہ بڑی قباحت ہوا کرتی ہے کہ اکثر اونکا اردگرد نشیب ہوا کرتے ہین
جنمین پانی نکالنے کے وقت تھوڑا بہت پانی ہمیشہ گرتا رہتا ہے اور یہہ پانی آدمیون اور
مویشیون کی لتاڑ مین رہتا ہے۔ جانورون کے گوبر وغیرہ گندگی سے بھرا رہتا ہے
اور میلا کیچڑ وغیرہ بکثرت پایا جاتا ہے۔ یہی میلا پانی رسکر پھر کنوئین مین چلا جاتا ہے اور
پانی کو خراب کر دیتا ہے۔ علاوہ اسکے بارش کے پانی مین کئی قسم کی کثافتین حل
ہوتی ہوئین کنوئین کے پانی مین جا ملتی ہین۔ بعض کنوون کے عقب مین مویشیون کے
پانی پینے کیلئے پختہ حوض بنے ہوتے ہین مگر عدم مرمت کے سبب ایسے شکستہ
ہو جاتے ہین کہ اونکا میلا پانی پھر کنوئین مین لوٹ جاتا ہے۔ اہل ہنود کے
کنوون کی حالت مسلمانون کے کنوون کی نسبت کسیقدر بہتر ہے کیونکہ انکے گرد
کم سے کم دو گز چوڑی پختہ مینڈ ہوتی ہے لیکن انمین یہہ قباحت ہے کہ ہندو لوگ

اسی مینڈ پر کھڑے ہوکر نہلاتے اور نہلانے کی دہوتی اور پڑنا نچوڑتے ہین - اس مستعملہ
پانی کی چھینٹین بکثرت گرتی ہین -
شہرون مین شاید یہہ دستور کم ہو یا بالکل نہو مگر دیہات مین یہہ عام رواج ہے
کہ کنوون کے قریب گوبر اور کوڑے کے ڈہیر جمع کیے جاتے ہین جسکے ذرات تیز
آندھی اور حیوانات کی آمد و رفت سے اڑکر وقتاً فوقتاً کنوئین مین گرتے رہتے ہین
اور پہر سایہ کے لالچ سے کنوون پر پیپل - بڑ وغیرہ درخت لگائے جاتے ہین جنسے خرابی
بنیاد کے علاوہ درخت کی پتیان جانورون کی بیٹہالین گہونسلے انڈے وغیرہ گر کر
پانی کو خراب کر دیتے ہین - اگرچہ اس قسم کے چاہات زرعی ہوتے ہین لیکن پینے
کا پانی بہی انہی سے لیا جاتا ہے کیونکہ آب نوشی کے چاہات خاص نہین ہوتے -
ان موجودہ خرابیون کے دور کرنے کے لئے کنوون کا ہمیشہ جاری رہنا ہی کفایت
کرتا ہے جس سے کنوئین متعفن ہونے نہ پاوین - اگر اس قسم کے کنوئین کو ایک دن بہی
بند رکہا جاوے تو اسکے پانی مین تعفن پیدا ہو جاتا ہے جیسا کہ ایام برسات مین
کچہہ عرصہ تک کنوون کے بند رہنے سے ظاہر ہوتا ہے - پرانے شہرون یا گانون
کی زمینون مین کئی سال تک غلاظت پیوست ہوتی رہتی ہے جسکا اثر کئی فیٹ کی
گہرائی تک چلا جاتا ہے اور اسکے سڑنے سے شورہ - نمک - چونہ وغیرہ اقسام کے
نمکیات بارش کے پانی مین حل ہوکر کنوون کے پانی کو کہاری بنا دیتے ہین - اسیوجہ
سے شہر کے کنوون کا پانی اکثر کہاری ہوتا ہے - اور شہر سے دور فاصلہ پر کنوون کا
پانی شیرین اور میٹھا ہوتا ہے - قبرستان اور مرگھٹ کے کنوون کا پانی زیادہ تر نمکین
اور پینے کے ناقابل ہوتا ہے - تجربہ سے ثابت ہوگیا ہے کہ جس کنوئین کے پانی میں

فی سیر ایک ماشہ کے قریب نمک کا کھار ہو وہ پانی پینے کے لایق نہین ہوتا. اس سے
ہاضمہ بگڑ جاتا ہے اور پیٹ کی بیماریان پیدا ہو جاتی ہین ۔ اور جس پانی مین کرم موجود
ہون اوسکو کسی طرح سے بھی کام مین لانا نہایت مضر صحت ہے کیونکہ اس قسم کے
پانی مین حیوانی و نباتی مادہ کے سڑے ہوئے اجزا بکثرت پائے جاتے ہین ۔
بعض شہرونمین عمیق کچے حوض ہوتے ہین جنمین مکانات کا میلا پانی جمع رہتا
ہے اور زمین مین جذب ہو کر آس پاس کے کنوؤن کے پانی کو خراب کر دیتا ہے
اکثر آدمی کنوؤن پر ہی نہاتے اور کپڑے دہوتے ہین جسکی کثافت کنوؤن مین
رس کر جاتی ہے ۔ اکثر پتے وغیرہ کنوؤن کے کھلے رہنے سے گرتے ہین یا ہوا
اڑا کر لاتی ہے ۔ میلے ڈول اور گندی رسّی سے بھی کنوؤن کا پانی خراب ہو جاتا
ہے اور پانی نکالنے والے کے پانوؤن کا دہوون بھی کنوؤنمین جاتا ہے ۔

احتیاط ۔ جس کنوئین کا عمق پچاس ساٹھ فیٹ ہو اور اوسکے پانی
مین فی سیر ۴ سرخ سے زاید نمکین اجزا نہ پائے جاوین اوسکا پانی بہت عمدہ قابل
تعریف اور لایق پینے کے ہے ۔ اسی لحاظ سے نشیب زمین یا ایسی جگہ پر جہان
اکثر کیچڑ گوبر رہتا ہو کنوان بنانا مناسب نہین ۔ کنوئین کے گرد و نواح کی زمین
کو کیچڑ گوبر وغیرہ غلاظت سے پاک صاف رکھنا چاہیے ۔ کوئی روڑی کا ڈھیر اور
کھاد کوڑے کا انبار نزدیک نہ پایا جاوے جسکی غلاظت زمین مین جذب ہو کر
آخر کنوئین کے پانی مین شامل ہو جاوے ۔ اگرچہ کنوئین کے پانی تک
پہونچتے پہونچتے خراب مادے چھنکر اکثر زمین مین رہ جاتے ہین تاہم کچھ نکچھ
غلاظت کنوئین مین چلی جاتی ہے جو مختلف امراض کی بنیاد ہوتی ہے ۔

نہیں ہے تاکہ اونمین درختون کے پہول پتے اور جانورون کے گہونسلون سے آلودگی
بچے اور پیخال گرکرپانی کو متعفن نہ کرین کبہی کنوؤن کی دیوارونمین اندر کی طرف
پیپل بڑ اور توت وغیرہ کے درخت دیکہے جاتے ہین۔ یہہ اور بہی نقصان رسان
ہین اسلیئے کہ علاوہ نقصانہاے مذکورہ کے کنوئین کی دیوار کو پہاڑ دیتے ہین۔
جس سے بیرونی پانی کو کنوئین مین رسنے کا آسانی موقع ملتا ہے اور سب سے
زیادہ نقصان یہہ کہ سیکڑون روپے کی لاگت کا کنوان برباد ہو جاتا ہے۔ مالکان
چاہ کو لازم ہے کہ ابتداہی مین ایسے درخت کو نکال دیا کرین مگر وہ صرف سایہ
کے لالچ سے اور اپنی ناواقفی کی وجہ سے سخت نقصان اوٹہاتے ہین۔ مگر
یہہ بہی غنیمت ہے کہ کنوئین کے جاری رہنے سے اس نقصان کی کسیقدر تلافی
ہوجاتی ہے۔

جو کنوان مدت سے ویران پڑا ہو اوسکا پانی استعمال نہ کرنا چاہیے۔ اگر ضرورت
ہو تو پہلے پرانا پانی اور گاد نکلوادین اور چند روز صبر کرین تاکہ نئے پانی کی مٹی
تہ نشین ہو جاوے۔

(دیہات کے پرانے کنوؤن کا پورا پورا حال مقالہ ہوا مین بادسموم کی ذیل مین
بوضاحت تمام درج ہو چکا ہے)

نوع چہارم۔ آب چشمہ

اکثر پہاڑی لوگ چشمون کا پانی استعمال کرتے ہین جنہین کنوئین کی طرح بارش
کا پانی آتا ہے۔ اس پانی کی صفائی کی احتیاطین وہی ہین جو آب چاہ مین
مذکور ہو مین۔

نوع پنجم - آب دریا

دریا کا پانی بہ نسبت تالاب وغیرہ بند پانیوں کی پینے کے واسطے بہت عمدہ ہے اور اسی پانی پر کئی شہروں کا گزارہ ہے - دریا کے ایک سیر پانی مین دو سرخ تک نمکین اجزا ہوتے ہین اور عام مروجہ پانی مین بقدر دو چاول نمک ہوتا ہے - اصل مین یہہ نمکین اجزا کثافت مین داخل نہین ہین کیونکہ انسان کے خون مین نمکین اجزا فی سیر ۸ ماشہ تک ہوا کرتے ہین جنکو ہم خون کا ذاتی مقتضا تصور کرتے ہین - نمکین اجزا کی موجودگی سے پانی مین تعفن کی صورت پیدا نہین ہوتی - نمکین پانی خواہ کتنی ہی مدت تک رکھا رہے اور اسکی اصل ماہیت مین ذرہ بھر بھی فرق نہین آتا - ایسا نہوتا تو سمندر اور دریاؤن سے متعفن ہونے سے عالمگیر وبا پھیل جاتی اور کوئی متنفس زندہ نرہ سکتا - اور دنیا کا خاتمہ ہو جاتا - مگر قانون قدرت کے برخلاف کوئی شے اپنے معمولی اندازہ سے تجاوز نہین کرسکتی - فَتَبَارَكَ اللّٰهُ اَحْسَنُ الْخَالِقِيْنَ - البتہ اعلے ملدہ مقدار مین نمک کثافت تصور کیا جاتا ہے جس سے ہماری صحت مین نقصان ہونے کا احتمال ہے - علاوہ اسکے دریا کے پانی مین اور بھی چند خرابیان پیدا ہوجاتی ہین جس سے وہ پینے کے قابل نہین رہتا -

اوپر بیان کیا گیا ہے کہ دریا اور ندیون مین دو طرح کا پانی آتا ہے ایک زمین کی سطح سے بہکر دریا مین جاتا ہے اور دوسرا زمین کا منجذبہ پانی رسکر دریاؤن اور ندیون مین پہونچتا ہے - اس سے صاف ظاہر ہے کہ زمین کی بالائی اور اندرونی دونون قسم کی کثافتین باہم ملکر پانی کو کثیف کردیتی ہین اور مذکورہ الصدر

گنا فیتون کے علاوہ موسم برسات ہین کہیتون کی کہاد کی مقدار بہی زیادہ ہوجاتی ہے جس سے کنوون اور دریاؤن کا پانی گدلا ہوجاتا ہے۔ قریب قریب شہرون کے بدرون کا پانی اور کارخانون کی غلاظتین وغیرہ دریا مین جا ملتی ہین۔ بڑے افسوس کی بات ہے کہ گنگا جیسے متبرک دریا مین بہی کلکتہ۔بنارس الہ آباد وغیرہ کے لوگ شہر کی غلاظت ڈالنے سے باز نہین رہتے۔بعض لوگ وبائی امراض کے آغاز مین مردہ کو دریا کے اندر ڈال دیتے ہین اور دریا کے کنارے پر جلائے ہوئے مردہ کی راکھہ دریا مین بہا دیتے ہین۔ یہہ عام دستور ہے کہ جو ہنود دریا کے کنارے کنارے آباد ہین وہ اپنے شیر خوار بچون کی لاشین دریا مین بہا دیتے ہین۔ عام لوگ جو دریا کے کنارے رہتے ہین انکے پاخانے دریا کے کنارے ہین۔ یہہ نجاست بارش کے پانی کے ساتہہ دریا مین جا ملتی ہے جس گہاٹ پر لوگ نہاتے دہوتے ہین وہین سے پینے کو بہی پانی لے لیتے ہین۔جس دریا کا پانی ایسے مقامات سے ہوکر آتا ہے کہ جہان چونا۔ مگنیشیا وغیرہ نمکیات بکثرت پائے جائین اوسکا پانی پینے سے گھیگا۔ پتہری وغیرہ امراض بکثرت پیدا ہوتے ہین جس دریا مین برسات کے دنون مین کوڑا کرکٹ وغیرہ نباتی مادے اور غلیظ فضلے بکثرت ہوکر داخل ہون اوسمین نہانا بخار وغیرہ مختلف امراض پیدا کرتا ہے۔

غور کرنا چاہیے کہ جب بڑے وسیع اور تیز و تند چلنے والے دریاؤن کا پانی کنافتون سے خراب ہوجاتا ہے تو چہوٹے چہوٹے ندی نالون کا پانی جو بہت دہیمے بہتے ہین کسقدر خراب ہوتا ہوگا۔

احتیاط - لوگون کو ہدایت کی جاوے کہ زمین پر نجاست اور گندہ پانی نہ پھینکین تاکہ اوسکی سطح صاف رہے اور اندر بھی گندگی کا اثر نہ پہونچے۔ دریا کا پانی بہاؤ کی جگہ سے لین کیونکہ یہہ بند پانی سے ہزار درجہ عمدہ اور بہتر ہوتا ہے۔ علاوہ اسکے لہرون کی وجہ سے باد نسیم (اوکسیجن) پانی کے نباتی مادہ کے ہمراہ شامل ہوکر اوسکے اجزا مستفرق کرکے اوسکو بے ضرر بنا دیتی ہے اور نیز وزندار اشیا کے تہ نشین ہوجانے سے پانی صاف ہوجاتا ہے۔ نہلانے دہونے مردہ جلانے اور کارخانہ وغیرہ کی جگہ سے اوپر کرکے پانی پینے کا گھاٹ بنانا چاہیے۔ دریا کا صاف پانی حاصل کرنے کے لئے ایک عمدہ ترکیب یہہ ہے کہ دریا کے کنارے ایک پختہ کنوان بناوین اس سے دریا کا پانی بذریعہ سوت کے صاف ہوکر جمع ہوجاتا ہے اور پینے اور دوسرے کامون مین استعمال کرنے کے لئے عمدہ ہوا کرتا ہے۔ اگر دریا کے کنارے ریتی مین چند فٹ گہری ایک چھوٹی سی خندق کھودین تو وہ بھی چھلنی کا کام دے سکتی ہے کیونکہ گادسے پانی کے نتھر آنے سے کسیقدر اون کثافتون مین بھی کمی ہوجاتی ہے جو دریا مین ہوا کرتی ہین۔

نوع ششم۔ نہرون کا پانی

کئی شہرون کا گزارہ صرف ندیون کے پانی پر ہے چنانچہ پنجاب مین شہر لکی مروت ضلع بنون اور اوسکے تعلقات کا گزارہ صرف نہرون کے پانی پر ہے کیونکہ اس جگہ کی زمین ریتلی ہے کنوان کھودنا سخت دشوار ہے اسی بنا کی وجہ سے یہان کے لوگون کو آٹھہ دس میل کے فاصلہ سے پانی لانا پڑتا ہی

ضلع ہوشیار پور مین ایک قصبہ ہے (اسوقت نام یاد نہین) اسکے باشندے
بیچارے دن بہر محنت مشقت کرتے ہین اور رات پہاڑ سے پانی ڈہونے مین
گزار دیتے ہین۔ جمون کے باشندون کا مدار دریاے توہی کے پانی پر ہے۔
اجمیر جو بڑا عالی شان شہر اور چیف کمشنری کا دار الصدر ہے اوسکے باشندون
کا گزارہ اناساگر کے پانی پر ہے۔ علی ہذا اور بہی کئی شہر ہین جو نہرون کے پانی
کے محتاج ہین۔ مصنوعی نہرین دریا سے نکالی جاتی ہین اور قدرتی نہرین چشمون
سے نکلتی ہین۔ نہرون کے پانی چشمہ یا دریا کی موجودہ کثافتون کے علاوہ اثناے
گزر مین دیگر غلاظتون کو بہی ساتہہ لیتے آتے ہین۔ کیونکہ گانون کا دہوون۔ مردون
کی غلاظتین۔ معدنی اور نباتی غلاظتین۔ مختلف زمینون کے مختلف نمکیات وغیرہ
اسمین شامل ہوجاتے ہین اور اکثر باشندگان دیہات انکے کنارون پر بول و
براز کرتے ہین خشک ہوجانے کی حالت مین اوسکے ذرے ہوا اوڑا کر نہر مین ڈال
دیتی ہے۔ یا بارش کے وقت پانی مین گہل کر نہر مین چلے جاتے ہین۔ پانی
پینے کے گہاٹ پر میلے کچیلے کپڑے بہی دہو لیتے ہین جس سے دن بہر مین کئی
کئی من صابون خرچ ہوجاتا ہے۔ اگر صرف لاہور کی نہر کے پانی کو میانمیر
اور چہڑیا گہر کے قریب دیکہا جاوے تو اوسکا پانی نہایت صاف ستہرا اور شفاف
نظر آتا ہے۔ اگر اسی نہر کے پانی کو ٹکسالی اور بہاٹی دروازے کے پاس دیکہا جاوے تو
بالکل کیچڑ نظر آویگا۔ اس فرق کی وجہ یہہ ہے کہ میانمیر مین حفاظت کی جاتی
ہے کہ کوئی شخص نہر کا پانی خراب نکرے یہان تک کہ منہ ہاتہہ دہونے پر بہی جرمانہ
ہوجاتا ہے۔ اور بہاٹی اور ٹکسالی دروازے اس قسم کی کوئی احتیاط نہین

کی جاتی۔ غرض قصبجات و دیہات کے قریب کی نہروں کا پانی جنگل کی نہر کے پانی کی نسبت زیادہ تر خراب اور غلیظ ہوتا ہے۔

احتیاط۔ اگر نہر کا پانی پینے کی ضرورت ہو تو پہلے جوش دیکر صاف کر لین یا پھٹکری اور نرملی کے ذریعہ سے صاف کر کے چھانے کے پتون کا فیسا نارہ بناکر پیوین۔ خصوصاً ایام وبا مین۔ نہر دریا اور تالاب وغیرہ ایسے کنوؤن کا پانی استعمال نہین کرنا چاہیئے جہان بیمار کے کپڑے دہوئے جاتے ہون یا جنمین کیڑون کا میل۔ بول۔ براز وغیرہ دہل کر پانی مین جا ملتا ہو۔ کسی بیمار کا ذرہ پانی کے ذریعہ پینے سے تندرست آدمی کو اوسی بیماری مین مبتلا کر دیتا ہے۔

نوع ہفتم۔ تالاب کا پانی

جو خرابیان دریا اور ندیون کے پانی مین ہوا کرتی ہین اونمین سے زیادہ تر تالاب کے پانی مین پائی جاتی ہین کیونکہ یہہ کہڑا اور بند رہنے کے سبب زیادہ تر مضر صحت ہو جاتا ہے۔ بعض مقامات مین پچھلے زمانہ سے یہی دستور چلا آتا ہے کہ تالاب پختہ ہون یا خام ایسے موقع پر بنائے جاتے ہین جو نشیب ہوتا کہ آبادی اور جنگل کا پانی بے تکلف اونمین آجایا کرے اور ایسا مجبورًا کرنا پڑتا تہا اسلئے کہ اوسوقت نہرین نہ تہین۔ جسکا نتیجہ یہہ ہے کہ تالابون مین بول و براز و دیگر غلاظتین سطح زمین سے بہکر چلی جاتی ہین یا قریب کی منجذب نجاست آہستہ آہستہ رسکر جا ملتی ہے اگر ایسے تالابون کی تہ سے قدرے مٹی نکالکر دیکہی جائے تو متعفن حیوانات سے بہی زیادہ تر بدبودار ہوگی اور اسپر غضب یہہ ہے کہ بعض اوقات اونمین مردہ حیوانات کی لاشین بہی پہینک دیجاتی ہین اور اوسی

نہاتے ہین اور کپڑے اور مستعملہ برتن وغیرہ دہوتے ہین اور مسواک اور دتن کرتے ہوئے تھوکتے ہین۔ آبدست کرتے ہین۔ جاے ضرور کی موریان اور نالیان بہی اوسی مین جاملتی ہین۔ گاے۔ بیل۔ بہینس اور گہوڑے کو اوسی مین نہلاتے اور پانی پلاتے ہین جس وغیرہ درختون کی شاخین اوسمین گلائی جاتی ہین۔
غور کرنا چاہیے کہ جس پانی مین اس قسم کی خرابیان موجود ہون وہ کب پینے کے قابل ہو سکتا ہے

احتیاط جہان کنوئین اور تالاب کا پانی میسر نہو اور تالاب ہی سے کار روائی کرنی پڑے تو وہان دو تالاب بنوانے چاہئین ایک تالاب پینے کے واسطے رکہین جسمین کوئی دوسرا کام نہ کیا جاے اور اسکا گہاٹ پختہ بنوادین اور اسکی نگرانی کافی طور پر کرین تاکہ اوسمین کسی قسم کی غلاظت نہ ملنے پاوے۔ اردگرد کی زمین جانورون ہڈیون اور ہر قسم کی غلاظتون سے صاف ستہری رکہین۔ قبرستان اور مرگہٹ کا پانی ایسے تالاب مین نہ جانے دین کیونکہ اس قسم کی زمین کی حیوانی اور نباتی کسی کی قسمین پانی مین مل جاتی ہین۔ ایسے تالابون مین دہوبیون کو کپڑے نہ دہونے دین کیونکہ انکی غلاظت پانی مین ملکر اوسکو مضر صحت کردیتی ہے۔ ایسے تالاب مین نہر کا پانی ڈالنا بہتر ہے۔ تالاب کے اردگرد پختہ دیوار بنانی چاہیے تاکہ سطح زمین کا پانی تالاب مین نہ جاسکے۔ شہر کے بدرو یا سنڈاس ہون کے گندہ پانی کو تالاب مین یا اوسکے نزدیک نہ جانے دین تاکہ غلاظت زمین سے رسکر تالاب مین نہ جاوے۔ اگر تالاب کے نزدیک مردہ جانورون کے پہینکنے کی کوئی جگہ مقرر ہو تو اوسکو بند کردین یا اوسکے گرد کسیقدر اونچی دیوار کا احاطہ بنادین۔ تالاب سے

حیوانات کو پانی نہ پینے دین کیونکہ بھیڑ بکری اور گاے وغیرہ کی خاصیت ہے کہ پانی پیتے ہی وہین گوبر پیشاب کر دیتے ہین اور جو غلاظت پانی مین جا ملتی ہے ان سب کامون کے لئے دوسرا تالاب مخصوص کرنا چاہیئے۔

اگر کسی شہر یا قصبہ مین صرف ایک ہی تالاب ہو تو اوسمین نہانا دہونا نہ چاہیئے اور حیوانات کو پانی پلانا چاہیئے بلکہ تالاب کے پانی کو برتن مین بھر کر دور فاصلہ پر لے جا کر پلانا چاہیئے تاکہ مستعملہ پانی پھر لوٹ کر تالاب مین نہ جا سکے سن وغیرہ نباتات کو اوسمین نہ گلا دین اس سے صرف پانی ہی گندہ نہین ہوتا بلکہ ہوا بھی گندہ اور کثیف ہو جاتی ہے۔ تالاب مین مچھلی کچھوے اور چھوٹے چھوٹے آبی پودون کا ہونا ضروری ہے کیونکہ انکے ذریعہ سے حیوانی و نباتی مادون کا دفعیہ ہو کر پانی صاف ہو جاتا ہے۔ مچھلی اور کچھوے چھوٹے چھوٹے کیڑون کو کہا جاتے ہین جس سے پانی کرمون سے پاک رہتا ہے اور جو آبی پودے مرجہا جاوین تو اونہین باحتیاط نکالکر باہر پھینک دینا چاہیئے۔ اگر ممکن ہو تو تین چار سال کے بعد تالاب کی گاد نکلوا دیا کرین۔ تالاب جسقدر گہرا اور عمیق ہو اوسیقدر بہتر ہوا کرتا ہے۔ مذکورہ بالا احتیاطون سے تالاب کا پانی بخوبی محفوظ رہ سکتا ہے۔ جس شہر یا قصبہ کے لوگون کا گزارہ صرف تالاب کے پانی پر ہوتا ہے اونکے لئے موزون اور عمدہ طریقہ یہہ ہے کہ تالاب کے کنارے سے کچھہ فاصلہ پر کنوان کہودین تاکہ تالاب کا پانی زمین سے گزرے اور صاف ہو کر کنوئین مین آوے۔ اس کنوئین کا پانی تالاب کے پانی کی نسبت بہت عمدہ اور صاف ہوتا ہے اور جونکون وغیرہ کرمون کی مصیبت سے بھی پینے والے نجات پاوینگے۔

پانی لانے کے واسطے ایسا بندوبست کرنا چاہیے کہ گرد و غبار وغیرہ خراب اشیا اوسمین نہ پڑین۔ مشک مین پانی بھر کر لے جانا اچھا نہین ہے کیونکہ مشک مین اکثر کائی وغیرہ جم جاتی ہے جو اچھی طرح صاف نہین کی جاسکتی اور نئی مشک مین چمڑے کی بو آنے سے پانی پینے کے قابل نہین رہتا۔

پانی رکھنے کے واسطے مٹی یا پتھر کا صاف برتن بہتر ہے اسکا منہ ڈھک دینا چاہیے تاکہ حیوانی مادے اور گرد و غبار اوسمین نہ پڑے اور روزمرہ پانی کو پھینک کر برتن اور جگہ کو صاف کیا کرین۔ برتن وغیرہ مستعملہ اشیاء خانہ داری کو راکھہ یا مٹی ملکر گرم پانی سے دہونا بہتر ہے تاکہ چکنائی برتنون سے اچھی طرح چھٹ جاے اگر مزید کسی کو دہونا منظور ہو تو پہلے اونکو گرم پانی سے دہو کر دہوپ مین سکھلائین تاکہ دہوپ کی تابش سے بدبو رفع ہو جاوے۔ سکھلانے کے بعد دوبارہ پانی سے دہو کر یا پاک کپڑے سے ڈھک کر دہوپ مین سکھاوین تاکہ ریت مٹی وغیرہ ارضی اجزا اور حیوانی مواد سے خراب نہو جاوے

میلے اور خراب پانی کا پینا ہی مضر صحت نہین ہے بلکہ اوسمین نہانا دہونا بھی مضر ہے کیونکہ میلے پانی کا استعمال خواہ کسی طرح سے ہو موجب خارش و دیگر امراض ہے۔ دیہات مین تالابون اور جھیلون کے خراب ہونے سے تھوڑے ہی عرصہ مین نتیجہ خراب معلوم ہو جاتا ہے یا گانون کے گانون خارش مین مبتلا ہو جاتے ہین یا کوئی اور وبائی بیماری زور پکڑ جاتی ہے۔

تنبیہ مذکورہ بالا بیان سے صاف ظاہر ہے کہ پانی مین محلل اور غیر محلل دو قسم کی نجاستین پائی جاتی ہین۔ مٹی۔ سنگریزے۔ وغیرہ معدنی کثافتین دریا

جھیل اور تالاب کے پانی مین موجود ہوتے ہین جسکے استعمال سے اسہال پیچش وغیرہ بیماریان وقوع مین آتی ہین۔ نباتی نجاستین معدنی کی نسبت سخت مضر ہوتی ہین۔ جس پانی مین چھوٹی چھوٹی جونکین وغیرہ کرم کیڑے اور زمین کا دہو دن براز کے ذرے ہیضہ کے زہر آلود کپڑون کا میل یا دسکا بول وبراز آمیز ہوا وسکے استعمال سے کدو دانہ۔ کرم شکم اور اور کئی قسم کی بیماریان پیدا ہوتی ہین۔ بہرحال صاف پانی کا استعمال کرنا اشد ضروری ہے۔ جہان صاف پانی دستیاب نہو سکے وہان مصنوعی تدابیر سے صاف کرنا چاہیے۔

فصل ششم۔ تصفیہ آب

اور یہہ کئی طرح سے صاف کیا جاتا ہے۔

اول آب مقطر

جیسا کہ سونف وغیرہ کے عرقیات کشید کیے جاتے ہین۔ اس سے چونہ گندہک اور نوسادر وغیرہ کثافتون کے اجزا گرمی کی تاثیر سے اوڑ جاتے ہین اور بقیہ کثافتین تہ نشین ہو جاتی ہین اور آبی کرم مرجاتے ہین اگرچہ اس قسم کا پانی نہایت عمدہ اور خالص ہوتا ہے لیکن پینے مین خوش ذائقہ نہین ہوتا بلکہ یہہ صرف دوا کے تیار کرنے مین استعمال کیا جاتا ہے۔

دوم آب جوشیدہ

پانی کو نصف سے ایک گھنٹہ تک جوش دیکر صاف کرین اور سرد کر کے استعمال مین لاوین اس سے کئی قسم کی معدنی غلاظتین نیچے بیٹھ جاتی ہین اور آبی کرم مرجاتے ہین جس ملک ہین پتھری اور گلہڑ کی بیماری زیادہ ہوتی

ہے وہان کے لوگون کو پانی اوبال کر پینا ضروری ہے خصوصًا ایام وبائی مین لازم ہے۔

سوم پانی کو کسی اونچے مقام سے مقطر کرنا

یعنی پانی کو کسی اونچے مقام سے قطرہ قطرہ کرکے نیچے کی طرف ڈالنا مثلًا ایک برتن کے پیندے مین باریک سوراخ کرکے پانی بہر دین اور اوسکو درخت کی شاخ لٹکا دین اور سوراخ کے مقابل زمین پہ ایک اور برتن رکھدین جسمین مقطر پانی جمع ہوتا رہے اس ترکیب سے کیقدر پانی نفیس ہو جاتا ہے کیونکہ باد نسیم کی آمیزش سے ضرر رسان اثر دور ہو جاتا ہے۔ اگر کہلے برتن مین پانی ڈالکر صاف ہوا مین رکھا جاوے تو بہی قدرے صاف ہو جاتا ہے۔ مگر یہہ ترکیب، دوسری ترکیبون کی نسبت بہت کمزور ہے البتہ جہان کوئی دوسرا سامان میسر نہو تو اس سے بہی درگزر نکرنا چاہیئے۔

چہارم تصفیہ آب بذریعہ ادویات

پانچ سیر پانی کو جو نمی دیکر سرد کرین بعد ازان ایک ماشہ پھٹکری یا چونہ ملاکر ۱۲ گہنٹہ تک رکھہ چھوڑین اس اثنا مین پانی کا گدلا پن و دیگر قسم کی کثافتین تہ نشین ہو جاتی ہین اور صاف پانی اوپر آجاتا ہے۔ یہہ ترکیب اکثر ملاح لوگ استعمال مین لایا کرتے ہین۔

اگر مٹکے کی اندرونی سطح پر زہلی کا سفوف بقدر دو تین ماشہ ملکر پانی سے بہر دین اور ۱۲ گہنٹہ تک رکھہ چھوڑین تو اس عرصہ مین زہلی کی کل اجزا ہو لکر پانی کی حیوانی و نباتی غلاظت کو نیچے لے جاتے ہین۔ اس سے پانی بہت عمدہ صاف اور ستھرا

ہوجاتا ہے۔

پرمگینٹ آف پوٹاش۔ پرکلورائڈ آف آیرن۔ کمرکس۔ اور جاے وغیرہ کے ملانے سے بھی پانی کا حیوانی ونباتی گدلاپن دور ہوجاتا ہے۔

پنجم۔ تصفیہ آب بذریعہ سنگ تاب وغیرہ

جلتی ہوئی لکڑی کو یا اینٹ یا لوہا یا چاندی وغیرہ کو آگ مین سرخ کرکے پانی مین ڈالکر بجھانے سے پانی صاف ہوجاتا ہے جس سے پانی کی نباتی خرابیان دور ہوجاتی ہین۔ اسی لحاظ سے اکثر دیسی حکما بعض امراض مین آب آہن تاب وسنگتاب دیا کرتے ہین۔ لکڑی کا کوئلہ پانی مین ڈالنے سے پانی رنگت مین صاف ذائقہ مین شیرین اور ٹھنڈا ہوجاتا ہے۔

ششم تصفیہ آب بذریعہ صافی (فلٹریشن)

اکثر ایام وبائی مین پانی کو جوش دیکر صافی سے صاف کرکے استعمال کیا جاتا ہے اور آجکل مختلف قسم کی بنی بنائی صافیان بازارون مین بکثرت فروخت ہوتی ہین لیکن گرانی قیمت کی وجہ سے لوگ انھین خرید نہین سکتے اسلیئے متعدی امراض وایام وبائی مین غربا کو چاہیئے کہ صاف ستھرے کنوئین سے پانی لیکر جوش دیکر اونچے مٹکے مین بھر کر کم سے کم ۱۲ گھنٹہ تک الگ رکھہ چھوڑین بعد ازان صاف کرکے استعمال مین لادین۔ اگر صاف چشمہ سے پانی لیا جاے تو چھاننے کی چندان ضرورت نہین رہتی۔ ایام وبائی مین ہمیشہ پانی کی جگہ چاے کا خیساندہ استعمال کرنا بہت مفید ہے۔

سب سے عمدہ اور آسان تر پانی صاف کرنیکی ترکیب یہہ ہے کہ ایک لکڑی

کی تپائی یا گھڑونچی اسقدر اونچی بنادین جسپر تین مٹکے اور ایک صراحی اوپر نیچے
رکھی رکھے جاوین۔ پھر تین مٹکے لین جنمین سے ہر ایک کے پیندے مین برمہ
سے چھوٹا سا سوراخ بنایا جاوے اور سوراخ مین سن یا روئی ٹھونس دین یا صاف
کپڑے کی بتی رکھین بعدازان سب سے اوپر کے برتن مین نصف تک دم کیے
ہوئے کوئلے کا سفوف بھر دین جو بہت باریک ہو اور اوسکے بالمقابل نیچے
کے مٹکے مین خشک تازہ صاف ستھرا بریان بالو (ریت) اور اوس سے نچلے
مٹکے مین کورے برتن کی ٹھیکریان یا کنکر بھر دین۔ اور سب سے نیچے صراحی یا صاف
مٹکا ستھرے کپڑے سے ڈھانک کر رکھدین۔ بعدازان جوش دیا ہوا پانی اوپر کے
مٹکے مین بھر دین تاکہ بتدریج سب مٹکون سے پانی ٹپک ٹپک کر صاف ہو کر
زیرین صراحی یا مٹکے مین جمع ہوتا رہے اور اسی پانی کو کھانے پینے کی چیزون
مین استعمال کرنا چاہیے۔ اگر تین مٹکے رکھنے ناممکن ہون تو صرف ایک مٹکے
سے بھی کام نکل سکتا ہے۔ اسکی ترکیب یہہ ہے کہ پیندے مین پہلے دو انچ کے
برابر موٹی تہ ٹھیکریون کی جما دین اور اوسکے اوپر ریت کی تہ اور اوسکے اوپر مناسب
مقدار کوئلہ کی تہ جما دین اور کوئلہ کی تہ کو کسیقدر صاف مٹی سے پوشیدہ کر دین تاکہ کوئلہ
کا سفوف پانی مین تیرنے نہ لگ جاوے۔ ان سب تہون سے قریبًا نصف
مٹکا بھر جائیگا۔ بعدازان مٹکے مین پانی بھر کر معمولی تپائی پر جو تین چار فیٹ اونچی
ہو رکھدین اور نیچے کپڑے سے ڈھکی ہوئی صراحی رکھدین تاکہ آہستہ آہستہ صاف
ستھرا پانی جمع ہوتا رہے۔

ہفتم سفری طریق تصفیہ آب

اگرچہ پانی صاف کرنے کے مختلف طریقے بیان کئے گئے ہین مگر اونمین کوئی طریقہ ایسا نہین پایا جاتا جو سفر مین کوچ و مقام کے وقت خصوصًا میدان جنگ مین بخوبی کام دے سکے۔ سفر مین یا دشمن کے ملک مین ہم اپنے ہمراہ عام صافی (فلٹر) نہین لے جا سکتے اور خراب پانی کی وجہ سے نہایت دقت اوٹھانی پڑتی ہے اسلئے ایک عمدہ اور آسان قاعدہ پانی صاف کرنے کا بیان کیا جاتا ہے جسمین کسی قسم کی دقت پیش نہ آوے۔ اور وہ یہہ ہے

دو پیپے حسب تفصیل ذیل لین۔ ایک بڑا جسکے پیندے مین چند سوراخ ہون دوسرا چھوٹا جو بڑے کے اندر سما جاوے لیکن دونون پیپون مین کسی قدر فاصلہ ضرور ہونا چاہیئے۔ دونون پیپون کے منہ اوپر سے کشادہ اور کہلے ہون اور اندرونی پیپے کے بالائی ثلث مین دونون طرف ایک ایک سوراخ کرنا چاہیئے اور ان دونون سوراخون سے کسیقدر نیچے دونون پیپونمین ایک مشترک سوراخ نکالنا چاہیئے اور اوسمین بانس یا لوہے کی نلی داخل کرنی چاہیئے اور دونون پیپون کے مابین فاصلہ مین ریت کنکر کوئلہ یا جو کچھہ انمین سے دستیاب ہو اندرونی پیپہ کے بالائی ثلث کے سوراخون سے نیچے نیچے بہر دین پہر پیپے کو نہر

بالائی سرا
سوراخ
نلی
سوراخدار پیندا
پایہ جنپر پیپے زمین سے اونچے رہین پایہ

یا تالاب کے پانی مین رکھدین تاکہ پیندے کے سوراخون سے پانی داخل ہوکر ریت وغیرہ سے گذر کر آبی گھڑی کی طرح اوپر کی طرف صعود کرتا ہوا اور اپنے تمام موجودہ ردی الکیفیت اور کثیف اجزا کو چھوڑ کر بالائی ثلث کے دونون سوراخون سے اندرونی پیپہ مین آجاوے اور ضرورت کے وقت نلی کے ذریعہ پانی نکال کر استعمال مین لاوین اور پھر نلی کا مُنہ بند کردین۔ اس ترکیب سے پانی بہت عمدہ اور پینے کے لایق ہوجاتا ہے واضح ہو کہ اگر نہر یا تالاب کا پانی بہت گہرا ہو اور احتمال ہو کہ پیپے کا بالائی سرا ڈوب جائیگا تو نہر یا تالاب کے کنارہ کے متصل ایک گڑہا کھودین جسمین نہر کا پانی جمع ہوتا رہے اور اس گڑھے مین پیپا ندکورہ اس طرح رکھین کہ اوسکا پیندا ڈوب جاوے۔ بیرونی پیپے کے پیندے مین پایے ضرور ہونے چاہئین ورنہ سطح زمین کے ساتھہ مساس کرنے سے پیندے کے سوراخ بند ہوجائینگے اور پانی صعود نہ کریگا۔

فائدہ جلیلہ

بالو سے پانی کا گدلاپن رفع ہوجاتا ہے بدبو اور خرابی رنگ کو کوئلہ جذب کرلیتا ہے اور جوش دینے سے پانی کے کرم مرجاتے ہین اور خراب ہوا کے اجزا گرمی کی تاثیر سے اوڑجاتے ہین مگر پانی کو جوش دینے سے اوسکے ذایقہ مین تغیر آجاتا ہے البتہ بالو اور کوئلہ کے ساتھہ صاف کرنے سے ذایقہ درست رہتا ہے۔ چونکہ بالو اور کوئلہ مین بہی کثافت کی موجودگی کا احتمال ہوتا ہے اسلیے اگر صاف کرنے کے بعد بہی پانی کو کسیقدر جوش دیا جائے تو بہتر ہے کیونکہ ریت اکثر دریا کے کنارے سے لائی جاتی ہے جہان لوگ اکثر رفع حاجت کرتے ہین

اور بازاری کوئلہ مین اکثر مرگھٹ کے کوئلہ کی آمیزش کا احتمال ہوتاہے اور نیز ممکن ہے کہ بازاری کوئلہ مین اون کوئلون کی بہی آمیزش ہو جو بارکون اور دیگر مکانات کی چہتون مین تصفیہ ہوا کے واسطے لٹکائے جاتے ہین اسلئے استعمال سے پیشتر ریت اور کوئلہ کو دہوکر خشک کرلیا کرین اور صافی کی چیزون کو بہی ہر ہفتہ بدلدیا کرین ورنہ ریت کوئلہ اور ٹہیکری مین خشک کرکے آگ پر گرم کرلین لوہے تانبے اور پیتل کے برتنون کی نسبت مٹی کے برتن پانی رکھنے کے لئے عمدہ ہوتے ہین کیونکہ مٹی کے برتن مین پانی شیرین سرد اور شفاف رہتاہے۔ مگر کم از کم مہینے کے بعد انکو بدل دینا چاہیے مٹکے روغنی بہی نہونے چاہئین کیونکہ روغن سے اونکے مسام بند ہو جاتے ہین اور پانی سرد نہین ہو سکتا۔ پیتل وغیرہ کے برتنون کا عموماً منہ تنگ ہوتاہے اسلئے اچہی طرح صاف نہین ہو سکتے لہذا اونمین پانی گرم اور گدلا رہتاہے۔

جسقدر مذکورۃ الصدر تدابیر پانی صاف کرنے کی بیان کی گئی ہین اونمین سے بقدر ضرورت ہرایک شخص کو استعمال کرنی چاہئین خصوصاً کنبے کے سربرست کو اس طرف توجہ کرنی چاہیئے تاکہ اوسکے رعب وداب سے گہر کے تمام آدمی اپنے اپنے کام کا خیال رکہین۔ لیکن جبتک شہر اور گانون کے لوگ بحالت مجموعی پورا پورا بندوبست نکرینگے تبتک اونکی کوشش مین کامیابی مشکل ہے۔ تمام کنوون اور تالابون کا صاف ستہرا رکہنا قانونی کارروائی کے بغیر ممکن نہین۔ البتہ شہرون مین ان باتون کے اختیارات میونسپل کمیٹی کے ممبرون کو دئے گئے ہین اور وہ حتی المقدور کوشش کرنے مین دریغ توجہ نہین کرتے مگر دیہات مین میونسپل

کمیٹی کا وجود نہیں ہے اسلیئے نمبرداروں کو اختیارات دیئے جانے چاہئیں کہ وہ لوگوں کو قواعد مذکور پر عمل کرنے کی ترغیب دین اور خود بھی اونکے پابند رہین اگر اس انتظام مین کوئی زائد صرف ہو تو گانون کے ملبہ سے لیا جاوے۔

ضمیمۂ تصفیہ آب ۔ پانی سرد کرنے کی ترکیب

چونکہ گرم ملک اور گرم موسم مین سرد پانی کی ہر ایک شخص کو ضرورت ہوا کرتی ہے خصوصاً رمضان المبارک مین روزہ دار کو اور وبائے ہیضہ کے دنون مین بیمار کو ٹھنڈے پانی سے جان پڑجاتی ہے مگر ٹھنڈا پانی ہر جگہ اور ہر وقت میسر ہوتا مشکل ہے اسلیئے ہم چند ترکیبین بتاتے ہین جس سے ہر ایک امیر و غریب ہر وقت باسانی ٹھنڈا پانی تیار کر کے استعمال مین لا سکتا ہے۔

ترکیب اول شورہ قلمی ۵ حصہ نوسادر ۵ حصہ پانی ۱۶ حصہ سب کو ملا کر لکڑی کے ٹب یا کھلے برتن مین ڈال دین اور اوسمین پانی کی بوتل یا صراحی منہ بند کر کے اور کمل مین لپیٹ کر کچھ عرصہ تک رکھدین اس سے پانی خوب سرد ہو جائیگا

ترکیب دوم سٹی کی ٹھلیا کو تمام دن دھوپ مین رکھ چھوڑ دین۔ شام کو اوسمین پانی بھر دین اور کسی بلند جگہ پر ہوا کے رخ رکھدین اور باریک کپڑا بھگو کر اوسپر لپیٹ دین علی الصباح خوب ٹھنڈا پانی ملے گا۔

ترکیب سوم پانی کو جوش دیکر صراحی یا ٹھلیا مین بھر کر درخت کے تازہ پتے اوسپر لپیٹ کر ہوا مین رکھدین پانی ٹھنڈا ہو جائیگا۔

ترکیب چہارم بیر کی جڑ مع شاخ و برگ جبہ سات سیر جو کوب کر کے اوسمین نصف سیر کھاری نمک ملا کر ایک کھلے منہ کے مٹکے مین بھر دین پھر اوسمین

کی صراحی رکھدین اس سے بھی پانی ٹھنڈا ہو جاتا ہے۔

ترکیب پنجم ۔ پانی کی صراحی پر فلالین کا کپڑا یا جاذب کا غذ لپیٹ کر پانی سے تر کریے اور اونچے مقام پر لٹکا دین اس سے بھی پانی سرد ہو جاتا ہے

ترکیب ششم ۔ پانی کے برتن کے مُنہ پر بھیگا ہوا کپڑا باندھکر کسی درخت کی ڈال مین اولٹا کر کے لٹکا داین اس سے بھی پانی ٹھنڈا ہو جاتا ہے۔

فصل ہفتم ۔ منبع آب رسانی (واٹر ورکس)

چونکہ مذکورہ بالا طریقون سے صاف کیا ہوا پانی گھر کے کل کامون مین صرف کرنا متعذر ہے اسلئے بعض بڑے بڑے شہرونمین صاف پانی بہم پہونچانے کے لئے کلون کا انتظام ہوتا ہے جنکے ذریعہ کنوؤن سے پانی نکالکر ایک بڑے حوض مین جمع کیا جاتا ہے جسکی زیرین سطح پر قریب دو تین فیٹ کے بالو کی تہ ہوتی ہے اور اس سے پانی صاف ہوکر نلون کے ذریعہ تمام شہر مین پہونچتا ہے انگلستان مین تو یہ کارخانے اور کلین بالکل عام ہین اور ہندوستانمین صرف بہت ہی بڑے نامی اور مشہور شہرون مین ہین۔ انمین سے ہم صرف لاہور کا ذکر کرتے ہین

باشندگان لاہور عرصہ دراز سے ناپاک پانی کی اذیت اوٹھا رہے تھے جس سے ہمیشہ لاغر کمزور اور نحیف الجسم رہتے تھے چہرہ کی زردی اور جسم کی بیرونقی انکے ورثہ مین تھی بدہضمی ۔ زکام ۔ قبض ۔ کبھی اسہال ۔ پیچش مین قریبًا تمام شہر مبتلا رہتا تھا۔ شہر مین کنوؤن کی التعداد قریب دو ہزار کے ہوگی ۔ افسران طبی نے انکے پانی کا کیمیائی تجربہ کیا جسمین چونہ ۔ مگنیشیا ۔ نوسادر ۔ شورہ وغیرہ نمکین اور حیوانی مسموم اجسام بکثرت پائے گئے ۔ صاحب سنڈیری کمشنر (کمشنر حفظان صحت) پنجاب اپنی

رپورٹ مین لکھتے ہین کہ یہہ پانی بالکل قابل استعمال نہین ہے اسمین اعضاے
حیوانی وغیرہ فضلات کے گلنے سڑنے سے نمکین مادے بافراط پائے جاتے ہین اور
شہر مین کوئی کنوان ایسا نہین ہے جسمین صاف پانی خاطر خواہ دستیاب ہو سکے
اثناے تحقیقات مین بعض کنوئین جنکا پانی حد سے زیادہ خراب تھا جبرا بند کیے گئے
تھے۔ بعض صاحب بشدت و اہور حفظ صحت کے پابند انارکلی موضع مزنگ یا میانمیر
کے میدان سے پانی منگوا کر پینے لگے۔ بعض اصحاب نے سنٹرل جیل کے آس پاس
کا پانی منگوانا شروع کیا۔ اگرچہ سرجن میجر جے ہنڈرسن صاحب ایم ڈی۔
سپرنٹنڈنٹ سنٹرل جیل لاہور کی رپورٹ سے معلوم ہوا کہ اس جگہ کا پانی بھی مذکورہ بالا
کدورتون سے پاک نہین ہے مگر پھر بھی خاص شہر کے پانی سے شیرین۔ خوشگوار اور
بہت ہلکا ہونے کی وجہ سے کئی درجہ فضیلت رکھتا ہے۔
ہمکو گورنمنٹ پنجاب اور میونسپل کمیٹی لاہور کا شکریہ ادا کرنا چاہیئے جسنے اس شہر
کے غلیظ پانی کی سمیت سے ہر ایک ادنے و اعلے کو بچایا اور صاف لطیف پانی
فراہم کرنے کی غرض سے منبع آب رسانی کی بنیاد قایم کی۔ یہہ پانی میدان پریٹ
کے کنوؤن سے آتا ہے۔ جو شہر کی آبادی سے باہر فاصلہ پر بالکل الگ بنائے گئے ہین
ان کنوؤن کی جگہ زمانہ قدیم سے گزرگاہ دریاے راوی چلی آتی ہے اسیواسطے کبھی
یہہ زمین آباد نہین ہوئی۔ یہی زمین ہے جو گرد و نواح لاہور مین ابتک آلایش و
کدورت سے پاک و صاف ہے۔ غرض اس سے بہتر کوئی زمین نہ تھی جو اس کام
کے لئے منتخب کی جاتی۔ ان کنوؤن مین پانی دریاے راوی کی بڑی بڑی موٹی تہون
مین سے صاف ہو کر آتا ہے۔ اس پانی کو افسران طبی نے اجزاے سمومیت سے

بالکل پاک. صاف تسلیم کیا ہے۔ اس سے زیادہ عمدہ لطیف اور خالص پانی لاہور مین میسر آنا ممکن نہین ہے صاف شفاف خوش مزہ خوشگوار اور لطیف و پاکیزہ ہونے مین آب مقطر کے ہم پلہ ہے

آب گو شیرہ شاخ نبات		در مزہ ہمشیرہ آب حیات	

گر حبلی عادت کے موافق ہمارے بزرگوار ہموطن ایسی مفید چیز پر بہی اعتراض کرنے سے باز نہ رہے اور خباثت طبع کے باعث بے سوچ سمجھے بول اوٹھے کہ اس پانی مین مرے ہوئے کرم پائے جاتے ہین جسکے استعمال سے ہاضمہ بالکل خراب ہو جاتا ہے اور ریت کی موجودگی کے سبب اس سے سنگ مثانہ کی بنیاد قایم ہوتی ہے۔ ایسی باتین سنکر پرانے فیشن کے بہولے بہالے اور سیدہے سادے آدمیون نے اس آب زلال کا استعمال مطلقاً بند کر دیا اور ایسی نفرت ظاہر کی کہ تشنہ لب مرجانا بہتر ہے مگر اس آب حیات سے سیر ہونا منظور نہین آخر جہوٹ کی بنیاد ریت کی دیوار ہوتی ہے جسکے گرنے مین ذرہ بہی دیر نہین لگتی۔ جب اہل غرض کی کارستانیون کا حال بتدریج منکشف ہو گیا تو سب کے سب اس آب زلال کو استعمال کرنے لگ گئے اور معلوم ہو گیا کہ اسمین نہ مردہ کرم ہین اور نہ اس سے سنگ مثانہ پیدا ہوتا ہے البتہ بعض اہل ہنود ابہی تک اس نعمت عظمیٰ سے بسبب چہوت کے یا کسی اور سبب سے محروم ہین۔

اس بیان سے ہماری غرض یہ ظاہر کرنا ہے کہ ہمارے ہموطن امور حفظان صحت سے اسقدر ناواقف ہین کہ گورنمنٹ نے اونکے لئے لاکھون روپیہ صرف کر دیئے اور اونہین پانی پسند نہ آیا اگر اونہین حفظان صحت کا علم ہوتا تو وہ گورنمنٹ

کے نہایت شکریہ کے ساتھہ سب سے پہلے اس آب حیات کی طرف ہاتھہ بڑہاتے اور اس چشمہ فیض کی ٹونٹی کھولتے - اب بھی بہت لوگ ایسے ہین جو " مفت را چہ گفت " پر عمل کرکے نلکون سے پانی لے لیتے ہین کیونکہ بے مشقت مل جاتا ہے لیکن اسکے اصلی فوائد سے بالکل بے علم ہین اور جو واقف ہین اپنی تمام ضروریات مین قیمتی دیکر یہی پانی استعمال کرتے ہین -

فصل ہشتم - جانورون کے لئے صاف پانی

جیسا انسان کی تندرستی کے لئے صاف پانی کی ضرورت ہوتی ہے ویسا ہی حیوانات کے واسطے بھی ضرورت ہے مگر ان بیچارے بے زبانون کے لئے ہر ایک قسم کا پانی جایز سمجہا جاتا ہے گرم - سرد - غلیظ کثیف وغیرہ کی کچھہ پروا نہین کیجاتی حالانکہ گندہ اور کثیف پانی پینے سے یہہ بے زبان دبلے ہو جاتے ہین اور اکثر کینچون کی بیماری مین مبتلا رہتے ہین - انکی ہوا سے انسان بھی بیمار ہو جاتے ہین -

فصل نہم - صاف پانی کا بیرونی استعمال

بیرونی صفائی کی عادت پر تندرستی کا زیادہ مدار ہے - علاوہ اسکے اس سے دوست اور اجنبی دونون خوش ہوتے ہین - میلا کچیلا آدمی کسی مجلس مین داخل نہین ہو سکتا ہر ایک قوم کی شایستگی و تہذیب کا اوسکی صفائی کی عادت سے اندازہ ہو سکتا ہے - کیونکہ صفائی سے عقل تیز اخلاق پسندیدہ ہو جاتے ہین اور طبیعت مین ملنساری آجاتی ہے - آپ بخوبی جانتے ہین کہ ایسا کوئی گہر نہین ہے جسمین طبیب کا گزر نہین ہوتا - لیکن ایسے گہر مین بہت کم گزر ہوتا ہے جہان بال بچے ابتداے عمر مین جسمانی تربیت کی طرف زیادہ توجہ کرتے ہین اور علے الصباح اوٹھتے ہی ہر

پانی سے مُنہ ہاتھہ دہوکر اور غسل کرکے ہوا خوری کے واسطے کھلے میدان مین نکل جاتے ہین۔ ہر روز سرد پانی سے خوب ملکر نہانے سے صحت قایم رہتی ہے عضلات و اعصاب مضبوط ہوتے ہین۔ جب اعصاب مع عضلات سرد پانی کے ساتھہ نہانے کے عادی ہو جاتے ہین تو سردی کی تاثیر کم معلوم ہوتی ہے۔ سرد پانی کے ساتھ غسل کرنے سے محنت مشقت کی تکان اور جسم کی حرارت غریبہ دور ہو جاتی ہے بعض وقات بخار بھی ٹوٹ جاتا ہے چنانچہ اکثر بخار دان مین سرکہ آمیز پانی کے ساتھ غسل کرنے سے آرام ہو جاتا ہے۔ اگر مزدور اور پیشہ ور لوگ ہر روز وقت مقررہ پر جسم کی صفائی کو اپنا فرض سمجھین تو کبھی بیماری کا مُنہ نہ دیکھین اور ہمیشہ صحیح و سالم رہین اور اپنے کاروبار خوب چستی و چالاکی سے انجام دین۔ غسل نہ کرنے سے جسم پر میل اور پسینہ جم جاتا ہے جس سے جلد خراب ہو جاتی ہے اور مختلف قسم کے جلدی امراض پیدا ہو جاتے ہین۔ اسلئے گرم ملکون اور گرم موسم مین ہر روز سرد پانی سے غسل کرنا ضروری ہے۔

غسل مین پانی کی حرارت مختلف حالتون مین مختلف درجہ کی رکھی جاتی ہے۔ اکثر لوگ سرد پانی سے نہایا کرتے ہین جس سے اعضاے اندرونی کی طرف جلد کا خون رجوع کرتا ہے اور جلد سرد ہو جاتی ہے اور کچہ عرصہ کے بعد خون کے پھر لوٹ آنے سے گرمی معلوم ہوتی ہے اگر ٹھنڈے پانی کی تاثیر زیادہ کرنی منظور ہو تو اونچا کرکے موٹی دھار سے پانی ڈالین اور غسل کرتے وقت کسی موٹے تولیے سے جسم کو مل ڈالین یا صابون یا بیسن جسم پر ملکر نہائین تاکہ مواد جسم کے دفع ہونے سے پانی کا اثر بخوبی ہو سکے۔ جس شخص کے اندرونی اعضا مین کسی مرض

کا سیلان پایا جاوے اوسپر ایکایک سرد پانی ڈالنے سے ورم وغیرہ امراض کے
ہوجانے کا احتمال ہوسکتا ہے اور سرد پانی سے کمزور آدمی کو بھی ضرر کا احتمال ہوتا
ہے اونیز بچون پر غشی طاری ہوجاتی ہے - البتہ بڑی عمر کے لڑکے کو سرد پانی سے
نہلانا چندان مضائقہ نہین - اگر ہر روز نہانے کا اتفاق ہو تو صرف اسفنج
پانی مین تر کرکے جسم پر ملنا کافی ہوتا ہے - غرض جسمانی حالات و موسم کا لحاظ
رکہنا سب پر مقدم ہے - موسم برسات و ایام وبا مین گرم پانی سے غسل کرنا بہتر
ہے کیونکہ گرم پانی سے جسم کی صفائی بخوبی ہوتی ہے اور عضلات مضبوط ہوتے ہین
خصوصًا بعد محنت کرنے کے بعد ڈہیلے ہوتے ہین اپنی اصلی حالت پر آجاتے ہین
غسل کے واسطے پانی شیر گرم ہو اور ۶۵ درجہ سے زیادہ گرم کسی حالت مین نہونا
چاہیے - زیادہ گرم پانی سست کرنے والا اور مضر صحت ہے - بنگال کے بعض
لوگون کا دستور ہے کہ جسم پر تیل ملکر تالاب مین غسل کیا کرتے ہین اس سے سردی کا
اثر کم ہوتا ہے اور جلدی چہوت دار امراض بھی کم ظہور مین آتے ہین - اہل ہنود مذہبی
فرائض کی پابندی سے ہر روز غسل کرتے ہین مگر اسمین چندان صفائی کا لحاظ
نہین ہوتا صرف رسم ادا کرلی جاتی ہے - کم درجے کے اور کمینہ مسلمان غسل کم کرتے
ہین اور میلا پن کی وجہ سے جلدی امراض مین اکثر مبتلا رہتے ہین - مضبوط تندرست
آدمی کے لیئے سمندر مین غسل کرنا بہتر ہے اوسکی لہرون کے تھپیڑے بدن پر لگنے
سے بدن مین طاقت آتی ہے - اور اوسکے نمکین اجزا جسم مین منجذب ہوکر اوسکو
مضبوط کرتے ہین لیکن کمزور اور مریضون کے حق مین سمندر کا غسل مضر ہے
غذا کے مین قبل یا بعد سمندر مین غسل نہ کرنا چاہیئے اور جس پانی مین کرمون

کی موجودگی کا شبہہ ہو اوسکو جوش دیکر چہان لین پھر غسل کرین۔

فصل دہم۔ بیرونی صفائی کا ثبوت قانون قدرت سے

اگر ذرہ غور اور امعان نظر سے قانون قدرت کو مشاہدہ کیا جاوے تو فعل صفائی کے حکم کی تعمیل اور اوسکی اطاعت مین تمام مخلوقات کو سرگرم و سرنگون پاویگے ہر ایک پرند اپنی فطرت کے موافق اپنے تئین ہمیشہ صاف ستھرا رکھتا ہے اور ہروقت اپنے پرون کے جلا دینے مین مصروف رہتا ہے۔ مچھلی صرف اپنے جسم کے پاک صاف رکھنے کی خاطر گندے پانی کی طرف مطلق نہین جاتی۔ گھونگھے جیسے چھوٹے جانور کا ہمیشہ چکنی مٹی سے آلودہ رہنا حکمت سے خالی نہین ہے چکنی مٹی اسکے جسم کی پرلے درجہ کی محافظ ہے اگر اسکا یہ غلاف نہوتا تو ہمیشہ اذیت رسان جانورون سے ہمیشہ تکلیف پاتا۔ دوسرے اسی قسم کے کیڑے کموڑے بھی سب کے سب نجاست اور آلودگی سے بالکل پاک وصاف نظر آتے ہین۔ نجاست خور جانور بھی جھٹ پٹ زمین پر رگڑ کر اپنی چونچ کو صاف کرلیتے ہین۔ بہایم کو آزادی اور صحت کی حالت مین دیکھا جاوے تو اونکے پوست اور بال کبھی نجاست آلودہ اور کیچڑ بھرے نظر نہ آئینگے۔ بعض اوقات مختلف بہایم جو خاک مین لیٹتے اور کیچڑ مین لت پت نظر آتے ہین ایسی حرکات اونکی فطرت مین نہ تصور نہ کرلی جا ہئین کیونکہ وہ اس قسم کا فعل رغبت دل سے نہین کرتے بلکہ مکھی مچھر وغیرہ جانورون کے کاٹنے سے غیر طبعی فعل کرنے پر مجبور ہو جاتے ہین۔ بعض اوقات اونکا خاک مین لیٹنا اونکی تکان کو رفع کردیتا ہے مگر فی الواقع اس سے بھی اونکے جسم کی صفائی ہو جاتی ہے بدن کا جما ہوا میل صاف ہو جاتا ہے اور جب اوٹھکر پھریری لیتے ہین

تو تمام خاک دہول دور ہوجاتی ہے۔جب عالم نباتات پر نگاہ کی جاتی ہے تو وہ بھی صفائی کی پابندی مین محو پائے جاتے ہین ہر ایک درخت و شجر کی شکل صفائی کئے نور سے آراستہ و پیراستہ نظر آتی ہے۔سب پودے میل کچیل سے پاک وصاف دکھائی دیتے ہین۔حکیم مطلق نے کل اشجار کی ذات ہی مین اس قسم کی روغنی رطوبت پیدا کی ہے کہ جسکی آبدار چکنی تراوش سے اونکے پوست اور پتون کی سطح گرد و غبار کے بیٹھنے اور رقیق جماؤ سے محفوظ رہتی ہے۔جب خشک موسم مین پودون کے جسم سے روغنی رطوبات کا اخراج کم ہوجاتا ہے تو گرد و غبار بیٹھہ جاتا ہے تو قدرت کاملہ سقای ابر کو بھیجتی ہے اور وہ اونھین نہلا دُہلا کر صاف ستھرا کر دیتا ہے۔پھولون کی پتیون اور درختون کے پتون کا مرجھا کر گر پڑنا بھی درختون کی قدرتی صفائی کی دلیل ہے۔جس قطعہ زمین پر انسان وحیوان کی مداخلت نہین پائی جاتی وہ کدورت سے پاک وصاف نظر آتی ہے۔کھیتون کی سرسبز فرحت افزا اور بہشتی پوشاک اور اونچی اونچی چٹانون پر سبزہ کی صورت کو ذرہ غور سے دیکھو اونکے نازک اور خوشنما چہرون پر ناپاکی اور میل کا کوئی دھبہ نہین دکھائی دیتا۔آبشارون کی صاف چمکیلی شکل اور سطح زمین پر جوانون کی طرح پانیون کی کھیلتی کودتی رفتار یا بوڑھون کی طرح آہستہ اور دھیمی چال ملاحظہ کیجیے برف کے سفید سفید تختے اور لب دریا کی ریتلی چمکدار ملایم سطح اور سمندرون کے عمیق شفاف پانیون پر نگاہ کیجیے۔آپکو صاف معلوم ہوجائیگا کہ انکو کس درجہ تک صفائی پسند ہے۔جب آندھیون کا موسم آتا ہے اور بادلون کے جمع ہونے سے مینہ برسنے کے آثار نمایان ہوجاتے ہین تو مذکورۃ الصدر اشیا سب کی سب عوام الناس کی نظر مین ناصاف اور

گرد آلود معلوم ہوتی ہین آسمان کی پیشانی پر غبار نظر آتا ہے دیتا ہے - پہاڑ اور ٹیلے گہر اور دہند سے ڈہکے ہوئے نظر آتے ہین پانی کے چشمون پر خس و خاشاک تیرتے ہین سمندر اپنے کنارون پر کیچڑ اور میل کے ڈہیر لگا دیتا ہے - غرض یہہ سب بلائین کچھ عرصہ تک صفائی کی طرف قانون قدرت کی عدم توجہ سے پائی جاتی ہین لیکن یکا یک بادلون کے جمع ہوتے اور ابر رحمت کے چھینٹون سے یہہ سب کدورتین اُن کی آن مین دہل جاتی ہین اور تمام قدرتی اشیا کا نقشہ پہلے سے بھی ہزار گونہ پاک و صاف نظر آتا ہے اسکے علاوہ اور بیشمار فواید حاصل ہوتے ہین صابون قدرت سے کل اشجار و نباتات کے چہرے اور لباس از سر نو صفائی حاصل کرتے ہین اور اونکی سرسبزی و شگفتگی مین تازہ تر رونق آجاتی ہے - اس سے ثابت ہوگیا کہ بیرونی صفائی مین خواہ وہ مصنوعی ہو یا قدرتی پانی کو ہی زیادہ تر دخل ہے قانون قدرت بادلون سے مینہ برساکر ہمکو تعلیم دیتا ہے کہ جب تمہارے جسمون پر کثافتین جمع ہو جائین تو تم اونکو مصفا پانی سے دہو ڈالو -

مقالہ چہارم غذا کے بیان مین

اسمین چند فصلین ہین -

فصل اول غذا کی ماہیت اور اسکی ضرورت مین

غذا وہ شے ہے جسکے استعمال سے جسمی اصراف کے مطابق عوض معاوضہ کا کام برابر جاری رہتا ہے - پس جب اسباب محللہ داخلیہ و خارجیہ سے جسم ہمیشہ تحلیل ہوتا رہتا ہے تو بدل ما یتحلل کے لئے پوری مقدار مین عمدہ جید الکیموس غذا کا کہانا ضروری ہے - اگر چند روز تک غذا میسر نہ آوے یا خوراک کم ملے یا ردی قسم کی غذا

استعمال کی جاوے یا آلات الہضم کی خرابی سے سوء ہضمی کی شکایت پائی جاوے تو
مقدار خون کے کم ہو جانے سے جسم کمزور اور ناتوان ہو جاتا ہے اور طبیعت مختلف
امراض کی طرف مایل رہتی ہے اور اوسی سبب سے کسی مہلک مرض مین مبتلا ہونا
پڑتا ہے۔ غذا خواہ کسی قسم کی ہو اوسمین مو الید ثلثہ کا کم وبیش پایا جانا نہایت
ضروری ہے۔ اگر ان اجزا مین سے کسی جزو کی کمی پائی جاوے تو چند ہی روز مین
زندگی کا خاتمہ ہو جاتا ہے۔ باسی چیزین بیمار جانورون کا گوشت وغیرہ ردی الکیموس
غذا کھانے سے فاسد اور خراب خون پیدا ہوتا ہے اور عدم پرورش جسم کے باعث
انسان لاغر اندام اور ضعیف البدن رہتا ہے جب آدمی کا جسم وزن مین تخمیناً
شتر سیر ہوتا ہے اوسمین بموجب تحقیقات جدیدہ چوالیس [۴۴] سیر پانی اور تینتیس [۳۳] سیر
دیگر منجمد اجزا پائے جاتے ہین اور گردہ امعا اور پھیپھڑے کی راہ سے فضلات جسم
بقدر چار سیر شب و روز مین خارج ہوتے ہین۔ یعنی پیشاب پاخانہ پسینہ اور تنفس
کے ذریعہ پانی کی مقدار پونے تین سیر اور دیگر منجمد اجزا بقدر سوا سیر نکلا کرتے ہین
اگر غذا کا استعمال مخرجہ فضلات کے مساوی ہو یعنی خشک اجزا سیر جمو ضیہ اجزا
تین پاؤ پانی پونے تین (۲۳/۴) سیر استعمال کئے جاوین تو آمدنی و خرچ کے برابر ہو جانے
سے انسان کبھی کمزور نہین ہو سکتا۔ یا اگر وزن جسم کے بیسوین حصہ کے مساوی خوراک
مطلوبہ کھائی جاوے تو بھی بدل ما یتحلل کا کام پورا ہو سکتا ہے مثلاً پینسٹھ سیر وزنی
آدمی کے لئے سوا تین سیر غذا مع پانی کے استعمال کرنی ضروری ہے۔ مگر محنتی آدمی
کے لئے تین پاؤ اور آرام طلب کے واسطے آدہ سیر خشک غذا اور دو سیر سے چار سیر
پانی مع غذا کے مائیہ مطابق نقشہ ذیل روزمرہ کھانی چاہئے۔ اور باد نسیم کے تنشاق

سے بھی باقی صرف شدہ وزن کو پورا کرنا ضروری ہے کیونکہ اسی سے حرارت غریزی
قایم رہتی ہے اور خون صاف ہوتا ہے - مکھن چربی اور شکر وغیرہ سے بھی روزمرہ کے
صرف کا معاوضہ کرنا چاہیئے - (امیر گھرانوں مین مکھن چربی کا استعمال تو سالن یا اور
کسی ذریعہ سے تو روزمرہ ہوا ہی کرتا ہے مگر شکرین اجزا کے صرف کا بدل اسطرح کیا
جاتا ہے کہ چھٹانک آدھی چھٹانک نفیس مٹھائی فی نفر شام کے کھانے کے بعد
تقسیم کی جاتی ہے یا کھانے کے ساتھ دسترخوان پر رکھدیتے ہین) اس سے جسم کی
حرارت حد اعتدال پر رہتی ہے اور رگین پٹھے مضبوط ہوتے ہین مضبوط ہوتے
ہین - گوشت - گیہون - مٹر - گوبھی وغیرہ کے استعمال سے انسان کے گوشت پوست
اور ہڈیون کو بدل ما یتحلل ملجاتا ہے اور کسی قسم کی کمزوری لاحق نہین ہوتی -
اگر صرف کے موافق قابل تغذیہ غذا - یا مقدار مین پوری نہ دیجائے تو زکام وغیرہ
امراض مین مبتلا ہونا پڑتا ہے اور تبدیل موسمون کا مقابلہ نہین ہوسکتا بلکہ انسان
بزدل کمزور زرد رنگ اور زندگی سے بیزار ہوجاتا ہے اور چربی کی تحلیل سے جسم نہایت
دُبلا پتلا ہوجاتا ہے بلکہ روزمرہ کی کمی سے چند ہی روز مین جسم کی مجموعی ہیئت کا انتظام
درہم برہم ہوجاتا ہے - اکثر **عوام الناس** مین مشہور ہے کہ فلانے بزرگ نے کئی
سال تک کئی سال تک مطلقاً غذا نہین کھائی یا اثنائے چلہ مین صرف ایک پانی کے
کوزے اور چالیس دانہ جو پر گزارہ کیا ہے - اگر اس قسم کے خلاف قیاس واقعات و
روایات پر غور کیا جاوے تو انمین ضرور کوئی راز مخفی پایا جاویگا جسکی اصلیت مین سر مو
صداقت نہ پائی جائیگی یہ صرف خوش اعتقادی کی باتین ہین جو اسقدر مبالغہ کے
ساتھ بیان کی جاتی ہین -

چونکہ ہر ایک انسان کی خوراک کا اندازہ مختلف ہوا کرتا ہے اسلیئے ایک نقشہ دیا جاتا ہے تاکہ غذائی تجویز مین کمی بیشی وقوع مین نہ آوے۔

کہانے والا	غذاے لحمیہ	روغنی اجزا	نشاستہ اجزا	نمکین جیسے اجزا	اجزاے آبیہ	کیفیت
محنت کش انسان	۲ چہٹانک	ایک چہٹانک	۹ چہٹانک	۱۰ تولہ	۳ سیر	اگرچہ غذا مین بہت سے نمکین اجزا قدرتی طور پر پائے جاتے ہین مگر
زیادہ محنت کش انسان	۳ پاؤ "	۱ "	" "	۲۰ تولہ	۴ سیر	پہر بہی تہوڑی مقدار مین بقدر ۹
آرام طلب انسان	۱½ "	½ "	۷ پاؤ "	½ تولہ	۲ سیر	ماشہ ملانا چاہیے لیکن ہر الفیاس

فصل دوم - غذا کے اجزا

چونکہ غذا مین پانچ اجزا ہوتے ہین اسلئے ہر ایک کو علیحدہ علیحدہ پانچ قسمون مین بیان کیا جاتا ہے۔

قسم اول - غذاے لحمیہ (البیومی نی لس)

اسکو اجزاے بیضیہ بہی کہتے ہین۔ اس قسم کی غذا مین شورجیہ اجزا (نائیٹروجن) کی مقدار زیادہ ہوتی ہے۔ عضلات۔ استخوان۔ خون وغیرہ جسم کے مختلف حصون کی بناوٹ تیار ہوتی ہے اور اسی قسم کی غذا پر جسم کے جوڑ توڑ کی مرمت موقوف ہے اگر معمولی غذا مین ان اجزا کی مقدار کسیقدر کم ہو جاوے تو ہاضمہ بگڑ جاتا ہے اور دن بدن جسم کم طاقت ہوتا جاتا ہے۔ دوران خون سست حرکات تنفس متغیر اور حواس کند ہو جاتے ہین اور ہمیشہ طبیعت بیماری کی طرف مایل رہتی ہے آخر ایک مدت کی فاقہ کشی سے انسان راہی ملک عدم ہوتا ہے۔ اگر اس قسم کی غذا ضرورت سے زیادہ کہائی جاوے تو بہی بہت سی خرابیان پیدا ہو جاتی ہین خصوصاً جگر مین اجتماع خون۔ سستلون مزاجی۔ وحشت۔ بخار۔ پیچش وغیرہ امراض وقوع مین آتے ہین۔

اور اس قسم کے اجزاے حیوانی و نباتی دونون قسم کی غذا مین پاے جاتے ہین
دودہ - پنیر گوشت - لسی - بیضہ مرغ - مچھلی - گیہون - جوار - جو - باجرا - کیلا -
گری - بادام - انجیر وغیرہ میوجات اور مختلف اقسام کی دال مثلاً ارہر - مٹر - لوبیا -
مسور - اور نخود مین زیادہ پاے جاتے ہین - لیکن ان سب مین کوئی ایسی چیز نہین
جو مفرد حالت مین انسان کی زیست کے لئے کافی ہو - البتہ دودہ ہے سو وہ بہی
بچپن کی حالت مین -

قسم دوم - روغنی اشیا (ہائیڈرو کاربنیس)

اس قسم کی غذا مین شورجیہ اجزا نہین ہوتے - لحمیہ - نموضیہ - خصوصاً مائیہ اجزا
(ہائیڈروجن) بکثرت پاے جاتے ہین - اور انہیں سے جسم مین حرارت غریزی پیدا
ہوتی ہے بلکہ اسکا قیام ہی انہی پر موقوف ہے - ناغمہ بڑہتا ہے اور جسم کے جوڑ توڑ
کے لئے انہی کی اشد ضرورت ہے ان سے گوشت ہڈی اور خون وغیرہ جسم کی ساخت
پرورش پاتی ہے - اسلئے ہر ایک جوان آدمی کی یومیہ خوراک مین کم سے کم ڈیڑہ
چھٹانک چکنائی کی ضرورت ہے اور زیادہ محنت کش آدمی کو ہر روز ڈہائی چھٹانک
چکنائی کہانی چاہیے - اگر اتفاقاً زیادہ کہائی جاوے تو بہی کچہہ حرج نہین ہے -
کیونکہ ضرورت سے زیادہ چکنائی فضلہ کے ہمراہ خارج ہو جاتی ہے - زیادہ چکنائی کے
استعمال سے آدمی موٹا ہو جاتا ہے اسیواسطے زمیندار لوگ گھوڑے بیل وغیرہ زیادہ
کام دینے والے جانورون کو شروع موسم سرما مین گھی تیل دیا کرتے ہین جس سے
جانور باوجود کم کہانے خوراک کے تنومند اور فربہ ہو جاتا ہے - اور یہہ خیال نہ کرنا
چاہیے کہ گھی - مکہن - چربی - اور ناریل سرسون السی بادام خشخاش کا تیل و دیگر

کے کہانے سے جسم کی ضروریات پوری ہو جاتی ہین۔ بلکہ گوشت مچھلی دودہ انڈا دہی لسی۔ مکی۔ گندم۔ دال۔ ساگ سرسون وغیرہ مین روغن ملا کر کہانے سے یہہ ضروریات پوری ہوتی ہیں ان چیزون مین بذات خود ہی چکنائی پائی جاتی ہے اور انکے استعمال سے جسم کو کم و بیش چکنائی کا فایدہ پہونچتا ہے جیسا کہ خشک روٹی لسی کے ساتہہ کم کہائی جاتی ہے۔

قسم سوم۔ نشاستجیہ و شیرین غذا (کاربوہائیڈریٹس)

اس قسم کی غذا مین مخمیہ۔ حموضیہ اجزا بکثرت پائے جاتے ہین اور روائیہ اجزا کی مقدار کم پائی جاتی ہے۔ اس سے حرارت غریزی قایم رہتی ہے اور جسمی طاقت بڑہانے کے لئے سب سے اعلے جزو ہے اگر ضرورت سے زیادہ کہائی جاوے تو بدہضمی ہو جاتی ہے اور دست لگ جاتے ہین مگر عادی ہو جانے کی وجہ سے اسکی خفیف زیادتی کچہہ نقصان نہین دیتی البتہ کثرت استعمال سے مرض ذیابیطس ہو جانے کا احتمال ہے۔ اس قسم کی غذا مین اراروٹ۔ ساگو دانہ۔ مٹر۔ لوبیا۔ سنگہاڑہ۔ آلو۔ جو۔ گندم۔ مکی۔ چاول۔ نشاستہ اقسام صمغیات۔ شہد۔ نیشکر۔ قند۔ مصری۔ میوجات۔ دودہ کی شکر وغیرہ شامل ہین۔

قسم چہارم۔ نمکین اجزا (سالٹس)

یہہ ایسی چیز ہے کہ اسی سے سمندر کے پودے اور حیوانات زندہ رہتے ہین۔ اگر سمندر مین نمکین اجزا نہ پائے جاتے تو مچھلیان وغیرہ آبی جانور کبھی زندہ نہ رہتے۔ انسان کے ڈہائی پاؤ خون مین بقدر رہ ماشہ نمک ہوتا ہے جس سے خون کا ذائقہ نمکین معلوم ہوتا ہے۔ اگر خون سے نمکین اجزا کو علیحدہ کرنا منظور ہو تو تہوڑے سے خون کو کچہہ عرصہ

نمک کسی برتن مین رکھدین جب منجمد ہو جاوے تو اوسکو نرم آنچ پر گرم کرین تاکہ اوسکا پانی اوڑجاوے اس سے نمک کی بلورین قلمین نمایان ہو جاوینگی جب ہمارے جسم مین نمک کی مقدار کم ہو جاتی ہے تو دوران خون دہیما اور سست ہو جاتا ہے اور ہاضمہ مین فتور آجاتا ہے۔ جن بیلون کے چارہ مین کبھی کبھی نمک ملایا جاتا ہے اونکا ہاضمہ قوی رہتا ہے اور فربہ اور مضبوط ہوتے ہین اور چارہ بہی خوب کہالیا کرتے ہین اونکے بدن پر رونق اور تازگی رہتی ہے۔

فاسفیٹس نمک کے استعمال سے غضروف اعصاب اور دماغ کی ساخت نہایت مضبوط ہوتی ہے۔ چونہ اشخار جو کہار گندہک اور فولادی قسم کے نمکیات سے جسم کی دوسری ساختین قوی ہوتی ہین۔ لیمون۔ نارنگی۔ ترہدی۔ انار دانہ۔ انجور تازہ انگور وغیرہ میوجات سے قوت ہاضمہ زیادہ ہوتی ہے۔ تازہ ترکاریون مین ہی نمک کے اجزا پائے جاتے ہین غرض نمک کے بغیر زندگی کا قیام مشکل ہے اوسط درجہ کے آدمی کو کم سے کم چہہ ماشہ خالص نمک روزمرہ کہانا چاہیئے۔ اس مقدار مین سے کچہہ تو ہمکو نباتات کے کہانے سے حاصل ہو جاتی ہے۔ باقی مقدار غذا مین ملاکر استعمال کرنی چاہیئے۔ ایام وبا مین معمولی عادت سے کسیقدر زیادہ نمک کہانا چاہیئے تاکہ ہاضمہ ٹہیک رہنے سے پیٹ کے اندر کرم پیدا نہون۔ اگر مناسب مقدار مین نمک کا استعمال نہ کیا جاوے تو خون کے ناقص ہو جانے سے جسم کی پرورش اچھی طرح سے نہین ہو سکتی۔ کمزوری وجع مفاصل۔ نقرس۔ حد۔ خفقان اختلاج القلب وغیرہ امراض ظہور مین آتے ہین اور عوارضات خارجیہ و داخلیہ کے صدمات سے طبیعت مغلوب ہو جاتی ہے اور جلد تر ہلاکت وقوع مین آتی

ہے۔ بعض جہلا کا پختہ خیال ہے کہ نمک کے استعمال نہ کرنے سے جسم انسان مین ایک ایسے قسم کا زہر پیدا ہو جاتا ہے کہ سانپ اور دوسرے زہریلے جانورون کے زہر کا اوسکے جسم مین مطلقاً اثر نہین ہوتا بلکہ ایسے زہریلے جانور انسان کے جسم کے زہر سے خود ہلاک ہو جاتے ہین۔ بیوقوف یہ نہین جانتے کہ نمک کا نہ کھانا خود انسان کے واسطے زہر ہلاہل و سم قاتل ہے۔ بعض جاہل طبیب بہی کئی بیماریون کے علاج مین نمک کھانے سے قطعی پرہیز کرا دیتے ہین جس سے اکثر خراب نتایج ظہور مین آتے ہین۔

قسم پنجم مائی اجزا (واٹر)

اسمین مائیہ اور حموضیہ اجزا بکثرت پائے جاتے ہین۔ پانی ایک ایسی چیز ہے کہ جسکے بغیر قیام زندگی محال ہے۔ پانی کی مقدار انسان کی عادت۔ موسم کی گرمی۔ خشکی اور غذا کی خاصیت و مقدار پر موقوف ہے۔

فصل سوم غذائی اجزا کی ضرورت

مذکورۃ الصدر اقسام مین سے مختلف غذا تجویز کرنی چاہیے تاکہ جسم کی پرورش بخوبی ہو اور حرارت غریزی بہی قایم رہے کیونکہ ہمیشہ ایک ہی قسم کی غذا پر اکتفا کرنا سراسر مضر صحت ہے۔ اگر قانون قدرت پر ذرا غور کیا جاوے تو ہماری ابتدائی غذا (دودھ) مین کل اجزا پرورش کے پائے جاتے ہین جنسے حرارت غریزی خاطر خواہ پیدا ہوتی ہے۔ ڈاکٹر پانڈ صاحب مطابق تحقیقات پروفیسر ہکسلی صاحب تحریر کرتے ہین کہ چوبیس گھنٹہ کے عرصہ مین ایک جوان متوسط الوزن کے جسم سے چھہ پونڈ پانی اور چار ہزار گرین کاربن تین سو گرین نائٹروجن اور تین سو گرین کے قریب معمولی اجزا جنمین بالخصوص فاسفٹ نمک شامل ہے ضایع ہوتے ہین چونکہ

مذکورۃ الصدر اجزا قریباً سب کی سب دودھ مین پائی جاتی ہین اسلئے ایک متوسط
الوزن آدمی ڈہائی سیر دودھ کے روزمرہ استعمال پر بنہایت عمدگی کے ساتھہ عمر بسر
کرسکتا ہے - اگر دودھ کے ساتھہ روٹی وغیرہ کا استعمال کیا جاوے تو اس سے
ہی کم دودھ کی ضرورت پڑتی ہے - باوجودیکہ دودھ مین سب قسم کے اجزا پائے جاتے
ہین جو پرورش کے لئے ضروری ہین پہر بہی صرف اسی کا روزمرہ کا استعمال کئی قسم
کی بیماریان پیدا کرتا ہے - اگر انسان اور سب بیماریون سے محفوظ رہے تو اسکروی
مین تو ضرور ہی مبتلا ہونا پڑتا ہے اس بیماری مین مسوڑے پہول جاتے ہین اور اکثر قلاع
گوشت خورہ لگ جاتا ہے اور یہہ بیماری بدل بدل کر غذا نہ کہانے خصوصاً بقولات
کے عدم استعمال سے پیدا ہوتی ہے بعض حکما کا قول ہے کہ بدن انسان کی پرورش
و قیام صحت کے لئے حیوانی و نباتی غذا کے مرکب سے بہتر اور عمدہ اور کوئی خبر نہین ہے
اور یہی غذا قانون قدرت کے موافق ہے کیونکہ انسان کے بعض دانتون کی ساخت
گوشت خوار جانورون کے دانتون کی ساخت سے مشابہت رکہتی ہے اور بعض
دانتون کی ساخت نباتات خوار جانورون کے دانتون سے ہمشکل ہے - انگلستان
فرقہ کارنیو ڈرین اور بعض دیگر حکما حیوانی غذا کو نباتی غذا پر ترجیح دیتے
ہین بلکہ اوسکے مقابلہ مین کسی دوسری غذا کو قابل پرورش جسم مانتے ہی نہین
اونکا قول ہے کہ گوشت مین قابل پرورش اجزا کی ماہیت و مقدار بعینہ انسان کے
گوشت و پوست کے مشابہ پائی جاتی ہے - علاوہ اسکے حیوانی غذا کے پرورش
کرنے والے اجزا معدہ مین ہضم ہوتے ہی خون مین جذب ہو جاتے ہین
اور یہہ خاصیت نباتی غذا مین مطلقاً نہین پائی جاتی کیونکہ اوسکے قابل پرورش

کو پہلے معدہ اور امعا کے ذریعہ سے علیحدہ ہونا پڑتا ہے اسکے بعد خون مین منجذب ہوتے ہین - انگلستان کا فرقہ ویجی ٹیرین اور بعض دیگر محققین و اہل ہنود کے چند فرقے صرف نباتی غذا کو بہتر اور مفید سمجھتے ہین اور کہتے ہین کہ اسمین جملہ قابل پرورش غذا کے اجزا مساوی و یکسان ہوتے ہین بلکہ انکے نزدیک اعلےٰ درجہ کی صحت کا حاصل کرنا صرف نباتی غذا پر ہی موقوف ہے اور اسی سے عمر طویل ہوتی ہے اور اسکے سوا ہر ایک قسم کی غذا کو مضر صحت تصور کرتے ہین - غرض ہر ایک فرقہ کا منشا یہہ ہے کہ اپنے اپنے اصول کی پاسداری کرے خواہ اصل مدعا کا آئینہ زنگ اخفا سے مکدر کیون نہو جاے - تجربہ سے ثابت ہے کہ قیام صحت و طوالت عمر کے لئے مولد لحم و مُوَلِّد حرارت غریزی غذا کی ضرورت ہے خواہ وہ نباتی ہو یا حیوانی یا معدنی - کیونکہ علم کیمیا کے ذریعہ بخوبی دریافت ہو گیا ہے کہ شورجیہ اجزاے جسم کا گوشت و پوست اور شحمیہ اجزاے چربی پیدا ہوتی ہے - دماغ اعصاب اور استخوان کی پرورش کے لئے معدنی اجزا جزو اعظم ہین - چونکہ ہر لمحہ مین جسمی اصراف برابر ہوتا رہتا ہے اسلئے اوسی قسم کی غذا سے بدل ما یتحلل ہونا ضروری ہے - اگر کسی شخص کا ہمیشہ دستور ہے کہ آدہ سیر چاول اور آدہ پاؤ دال کی کھچڑی بنا کر کھایا کرتا ہے تو اسکے استعمال سے اسکے قیام صحت مین کسی قسم کا فتور لاحق نہین ہوتا کیونکہ اس غذا مین بحساب اوسط ایک حصہ غذاے لحمیہ اور تین حصے اجزاے نشاستجیہ پائے جاتے ہین - اور یہہ امر پایہ ثبوت کو پہونچ چکا ہے کہ صرف غذاے لحمیہ بذات خود فعل تنفس کو جاری اور حرارت غریزی کو قایم رکھنے والی نہین ہے جبتک کہ اوسمین اجزاے نشاستجیہ کی آمیزش نہو - اگر نشاستجیہ اجزا موجود نہون

تو غذائے ملحمیہ زیادہ کہائی جاتی ہے - اگر اس قسم کی غذا جسمین کم وبیش کل اجزائے
قابل پرورش موجود ہون بمقدار ضرورت میسر نہ آوے تو جسم کی عدم پرورش سے انسان
چندہی روز مین ہلاک ہوجاتا ہے - صرف نشاستجیہ غذا کے استعمال سے بہی صحت کا
انتظام قایم نہین رہ سکتا کیونکہ ہم پہلے بیان کرچکے ہین کہ کچہہ مدت تک ایک ہی قسم
کی غذا پر اکتفا کرنا مختلف امراض مین مبتلا کرتا ہے اور نشاستجیہ غذا کی مداومت مرض
ذیابطیس پیدا کرتی ہے - غرض پرورش اعصاب کے لئے روغنی اجزا - استخوان کے
لئے نمکین اور حرارت غریزی کے لئے شیرین وغیرہ غذائین کافی مقدار مین ہونی
چاہئین اور جسم کی ساخت کے بہی موافق ہونی چاہئین تاکہ اونکو آلات ہضم
بخوبی ہضم کرسکین -

فصل چہارم - غذا مین مربیہ اجزا کی مقدار

جب علم کیمیا کے ذریعہ سے معلوم ہوگیا ہے کہ انسان کے جسم مین حموضیہ - لحمیہ -
مائیہ - شورجیہ - گندہک - جوکہار - اشخار - فولاد - سیلیکن - کلورین - فلورین
کیلسیم - مگنیشیم - فاسفورس کل چودہ مفرد چیزین پائی جاتی ہین تو افعال الاعضا
کی واقفیت سے یہہ بہی واضح ہورہا ہے کہ ہر لحہ مین جسمی اصراف کا عوض معاوضہ
غذا سے ہوتا رہتا ہے جس سے طبیعت مدبر بدن کو خود ہی جسمی تحلیل کے مطابق بدل
ما یتحلل کی ضرورت پیش آتی رہتی ہے - لہذا ہم ایک نقشہ مجوزہ ڈاکٹر
جانسٹن صاحب ذیل مین درج کرتے ہین جس سے معلوم ہوجائیگا کہ ہمارے
روزمرہ کے کہانے کی چیزون مین کسقدر فی صدی مربیہ اجزا موجود ہین تاکہ ہر ایک
شخص اپنی غذا کی مقدار پوری حاصل کرے -

نقشہ جس سے اجزای مربیہ کی مقدار معلوم ہوتی ہے

نام جنس	پانی	غذای لحمیہ	روغنی اجزا	نشاستجیہ اجزا	نمکین اجزا
آردگندم	۱۴ر۰	۱۴ر۶	۱ر۲	۸۶ر۶	۱ر۶
آردجو	۱۵ر۵	۱۱ر۲۹	۲ر۲	۶۶ر۱	۱ر۹۱
جوار	۱۱ر۹۵	۸ر۶۴	۳ر۹	۷۳ر۸۱	۱ر۷
دراگو	۱۲ر۲۲	۹ر۲۷	۷ر۴۳	۶۸ر۰۸	۳ر۰
رگّی	۸ر۲۲	۱۰ر۱۸	۳ر۷۱	۷۴ر۸۹	۳ر۰
باجرہ	۱۱ر۸	۷ر۱۳	۴ر۶۲	۷۳ر۸۵	۲ر۶
مکّی	۱۳ر۵	۹ر۹	۶ر۷	۶۸ر۵	۱ر۴۰
چاول	۱۰ر۰	۵ر۵	۰ر۸	۸۳ر۲	۰ر۵
دال ماش	۱۲ر۴۴	۲۴ر۷۳	۱ر۳۶	۵۰ر۳۰	۳ر۱۷
دال مونگ	۱۶ر۵	۲۳ر۶	۱ر۴	۵۶ر۰	۲ر۵
دال نخود	۱۱ر۳۵	۲۱ر۶۷	۳ر۶۰	۶۱ر۱۸	۲ر۲۰
دال مسور	۱۱ر۸۲	۲۸ر۱۵	۱ر۲۶	۵۹ر۸۴	۱ر۹۲
مٹر	۱۵ر۰	۲۲ر۰	۲ر۰	۵۸ر۰	۳ر۰
ساگودانہ	۱۵ر۰	۱ر۵	×	۸۳ر۵	×
گوشت گاؤ	۸۵ر۰	۱۵ر۰	۸ر۴	×	۱ر۶
گوشت مرغ	۷۴ر۰	۲۱ر۰	۳ر۸	×	۱ر۲
گوشت ہرن	۶۸ر۸	۲۰ر۴	۸ر۰	×	۲ر۸

نام جنس	پانی	غذائی لحمیہ	روغنی اجزا	نشاستیہ اجزا	نمکین اجزا
گوشت بز	۶۹٫۷	۲۰٫۵	۵٫۵	×	۲٫۳
گوشت بٹیر	۷۶٫۰	۱۹٫۰	۵٫۰	×	۲٫۰
گوشت کبوتر	۷۳٫۴	۲۳٫۰	۱٫۹	×	۰٫۷
ماہی	۷۹٫۰	۱۹٫۰	۱٫۰	×	۱٫۰
اکثر جانورونکی کلیجی	۶۸٫۶	۲۶٫۳	۳٫۹	×	۱٫۲
اکثر جانورونکے گردے	۷۶٫۲۰	۲۱٫۲	۰٫۹	×	۱٫۴
صاف چربی	×	×	۱۰۰٫۰	×	×
دودھ	۹۰٫۱	۳٫۰	۲٫۵	۳٫۹	۰٫۵
ملائی	۹۲٫۰	×	۴٫۵	۳٫۵	×
جغرات	۹۱٫۶۰	۲٫۹۱	۱٫۰۹	۳٫۹	۰٫۵
پنیر	۴۴٫۰	۴۵٫۰	۶٫۰	×	۵٫۰
روغن زرد	۸٫۷	۰٫۳	۹۱٫۰	×	×
سیب	۸۶٫۱	۰٫۳	×	۱۳٫۶	×
پیاز	۹۳٫۸	۰٫۵	×	۵٫۲	٫۰۵
ترکاری	۹۱٫۰	۲٫۰	۰٫۵	۵٫۸	۰٫۶
نبات	۳٫۰	×	×	۵۹٫۵	۰٫۰۵
شکر	۳٫۰	×	×	۹۶٫۵	۰٫۵
نشاستہ	۲۵٫۰	×	×	۷۵٫۰	×

نام جنس	پانی	غذای مجمہ	روغنی اجزا	نشاستیہ اجزا	نمکین اجزا	کیفیت
قند سیاہ قسم اول	۴۰٫۰	+	+	۵۷٫۰	۱٫۰	فیصدی ۲ نقصان ہو جاتا ہے۔
قند سیاہ قسم دوم	۴۰٫۰	+	+	۴۹٫۰	۱٫۰	〃 ۱۰ 〃
چینا	۱٫۸۵	۲۴٫۰	۳٫۶۴	۶۸٫۰۴	۲٫۴۷	+
جوشاندہ چاے	۹۹٫۶۲	۰٫۶	+	۰٫۳۰	۰٫۲	〃 ۴ 〃
بیضہ مرغ	۷۴٫۰	۱۴٫۰	۱۰٫۰	۵	۱٫۵	+
روٹی	۴۰٫۰	۸٫۰	۱٫۵	۴۹٫۲	۱٫۳	+

فصل پنجم۔ ماہیت اشیاے خوردنی

اگرچہ ظاہر مین انسان کی غذا معدنی۔ حیوانی۔ اور نباتی تین طرح کی پائی جاتی ہے لیکن اگر غور کرکے دیکھا جاوے تو درحقیقت صرف نباتات ہی سے ہماری غذا حاصل ہوتی ہے خواہ بالوساطت یا بلاواسطہ کیونکہ جن حیوانات کا ہم گوشت۔ دودہ وغیرہ کہاتے ہین انکی پرورش صرف نباتات سے ہی ہوتی ہے اور اوسی سے اونکا گوشت پوست اور دودہ وغیرہ بنتا ہے جو ہماری غذا کے کام آتا ہے۔ نباتات مین لطیف اور کثیف دو قسم کے اجزا ہوتے ہین۔

لطیف اجزا

نباتات مین لطیف اجزا یہ ہین۔ مخمیہ۔ حموضیہ۔ مائیہ۔ اور شورجیہ۔ اور یہ سب اجزا جلانے سے بشکل ہوا اوڑ جاتی ہین۔ اور انکا اندازہ فی صدی نقشہ مندرجہ ذیل سے بخوبی معلوم ہوتا ہے۔

نام جنس	اجزاے لحمیہ	اجزاے حموضیہ	اجزاے مائیہ	اجزای شورجیہ	راکھہ
گندم	۱٫۴۶	۴٫۴۳	۸٫۵	۳٫۳	۴٫۲
جو	۷٫۵۸	۷٫۳۶	۴٫۶	۲٫۲	۰٫۴
مٹر۔نخود	۵٫۴۶	۰٫۴۰	۲٫۶	۲٫۴	۱٫۳
آلو	۰٫۴۴	۷٫۴۴	۸٫۵	۸٫۱	۰٫۴

کثیف اجزا

نباتات مین کثیف اجزا یہ ہین۔ جو کھار۔ اشخار۔ چونہ۔ سلیکا۔ مگنیشیا۔ تیزاب گندھک، فاسفورک ایسڈ۔ اور کلورین وغیرہ۔ انکے جلانے سے بعد مین راکھہ رہ جاتی ہے۔ انکا اندازہ فی صدی نقشہ ذیل سے معلوم ہوتا ہے۔

نام جنس	پوٹاس	سوڈا	چونہ	مگنیشیا	الیومین	پروٹو آکسائڈ آئرن	سلیکا	تیزاب گندھک	تیزاب فاسفورک	کلورین
گندم	۱۹	۵٫۲	۸	۸	۲	×	۳۴	۴	۵٫۴	۱
جو	۰٫۱۹	۰٫۵	۰٫۳	۵٫۳	۵	۵٫۱	۵٫۷۶	۵٫۱	۰٫۴	۵
باجرا	۱۲	۱۲	۵٫۴	×	×	×	۵	۵٫۲	۹	۱

تنبیہ۔ تینون نقشجات مذکورہ بالا کے بموجب تغذیہ بخش اجزا کی ماہیت جدول ذیل سے بخوبی معلوم ہوتی ہے۔

دیکھو صفحہ ۲۱۶

نام اجزا	ماہیت ونام مرکبات مذکور						بدرقہ	کیفیت
	نمکیات	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]		
اجزاے مائیہ	+	″	″	×	×	×	مستنشقہ حموضیہ اندر جاکر پانی کی صورت قبول کرلیتی ہے۔ آب نوشیدنی۔ چاے کافی شوربہ۔ دودھ سبز ترکاری وغیرہ	
غذاے لحمیہ	″	″	″	″	″	″	دودھ گوشت انڈا شلغم گوبی۔ ارہر دال وغیرہ	
روغنی اجزا	″	″	″	×	×	×	چربی تیل گھی دالم پستہ تل وغیرہ	انہیں اجزا مائیہ کی مقدار اسقدر زیادہ ہے کہ جسقدر حموضیہ روغنات میں ہے اسکے ساتھ ملانے سے پانی نہیں بنتا۔
حلویات نشاستیہ اجزا	″	″	″	×	×	×	قند سیاہ شکر نبات شہد نشاستہ بیدہ آلو ساگو دانہ گندم جو برنج میوجات	انہیں اجزا مائیہ کی مقدار کم ہے کہ ان اشیا کے حموضیہ کے ساتھ ملانے سے پانی نہیں بنتا
نمکین اجزا	اشیاء خوردنی کی راکھ کی ماہیت ملاحظہ کریں						نمک طعام آب نوشیدنی گندم جو اقسام میوجات	

تنبیہ۔ اس نقشہ میں نشان چلیپا (×) سے اجزاء مذکورہ کی عدم موجودگی اور نشان ایضاً (″) موجودگی تصور کرنی چاہیے۔

فصل ششم - قاعدہ دریافت اجزای مربیّہ

جب مذکورہ بالا بیان سے اشیاے خوردنی کے مرکبات کی ماہیت غذای بلحمیہ نشاستجیہ اور روغنی وغیرہ اجزا کی مقدار بخوبی معلوم ہوگئی ہے تو روزمرہ کی غذاؤن سے مربیہ یعنی پرورش کرنے والے اجزا کی مقدار معینہ کو قاعدہ کے مطابق دریافت کرنا نہایت ضروری ہے - اور قاعدہ یہہ ہے کہ جس جنس کے پرورش کنندہ اجزا دریافت کرنے منظور ہون اوسکے وزن کی رتیان بناکر اصل وزن مطلوبہ شے کے ساتھہ ضرب دین اور حاصل ضرب کو سو پر تقسیم کرین اور خارج قسمت کو جواب تصور کرین - مثلاً اگر آدہ سیر آرد گندم کی رتیان بنا دین تو ۳۸۴۰ ہونگی - پہر فی صدی آبی اجزا مندرجہ نقشہ مربیہ اجزا کی مقدار کے ساتھہ جو ۱۴ ہے ضرب دینے سے حاصل ضرب ۵۳۷۶۰ ہوتے ہین انکو سو پر تقسیم کرنے سے خارج قسمت ۵۳۷٫۶۰ نکلتے ہین اور یہی وہ آٹے کے مائیہ اجزا ہین - اسی طرح غذاے بلحمیہ - روغنی - نشاستجیہ اور نمکین اجزا کی مقدار کسور اعشاریہ کے قاعدہ سے نکالین - علے ہذا القیاس ہر ایک جنس کے کل اجزا کو باسانی نکال سکتے ہین -

فصل ہفتم - بیان ہاضمہ

جب کوئی غذا منہ سے براہ مری معدہ اور امعا مین پہونچتی ہے تو اس مسافت مین جو قریباً ۳۰ فیٹ لمبی ہے مختلف رطوبات کے ذریعہ سے بہت سی نئی نئی تبدیلیان وقوع مین آتی ہین - اس اثنا مین سب سے زیادہ کارآمد لعاب دہن - رطوبت ہاضمہ معدہ - لبلبہ اور صفرا ہین - جنسے لطیف اجزا پرورش جسم کے لئے علیحدہ ہوکر خون مین منجذب ہوجاتے ہین اور غذا کا فضلہ براہ بول و براز بدن سے خارج ہوجاتا

ہے۔ جب غذا کا لقمہ مُنہ مین جاتا ہے تو دانتون کے ذریعہ سے کاٹنے اور پیسنے کا کام پورا ہوتا ہے اور زبان غذا کے تمام اجزا کو باہم ملاتی اور بار بار دانتون کے نیچے کرتی جاتی ہے تاکہ پسکر خوب باریک ہو جاوے۔ غرض معاون ہضم چار چیزین ہین جو ذیل مین بیان کی جاتی ہین۔

اول لعاب دہن (سلیوا)

یہ سفید لسدار رطوبت ہے جسمین فیصدی ننانوے حصہ پانی اور ایک حصہ نمک ہوتا ہے اور کسیقدر سلفوسیانائڈ آف پوٹاسیم اور سلیوائن بھی پائی جاتی ہین۔ لعاب دہن سے تین فایدے حاصل ہوتے ہین۔

اول۔ اسکی آمیزش سے غذا ملایم اور مرطوب ہو جاتی ہے تاکہ نگلنے مین کچھ دقت پیش نہ آوے۔ سخت اور خشک غذا کے کہانے مین اس رطوبت کی زیادہ ضرورت ہوتی ہے اور پیدا بھی زیادہ ہوتی ہے۔

دوم۔ اسکی آمیزش سے غذا کے نشاستجیہ اجزا شکر مین تبدیل ہو کر خون مین منجذب ہو جاتے ہین۔ اگر آمیزش لعاب کے بغیر نشاستہ دار غذا معدہ مین چلی جاوے (مثلاً حقنہ کے ذریعہ سے معدہ مین پہونچائی جاوے) تو عدم انہضام کے باعث خون مین جذب نہین ہوتی اور نہ اوس سے جسم کی پرورش ہوتی ہے بلکہ اسہال کے ذریعے خارج ہو جاتی ہے

سوم۔ نمک اور شکر کے اجزا حل ہو کر خون مین جذب ہو جاتے ہین۔ جو لوگ جلد جلد کہانے کے عادی ہوتے ہین اور بدون اچھی طرح چبائے کے بڑے بڑے لقمے نگل جاتے ہین وہ ہمیشہ سوء ہضمی کی شکایت مین مبتلا رہتے ہین۔ کیونکہ معدہ کو اپنے کام

کے علاوہ دانتون کا کام بھی کرنا پڑتا ہے - اسلئے غذا خوب چبا کر کھانی نہایت ضروری ہے - اور جب غذا معدہ مین پہونچتی ہے تو معدہ کی حرکت سے رطوبت ہاضمہ غذا مین بخوبی مل جاتی ہے جسکی تاثیر سے لعاب اجزاے بیضیہ مین (پپٹون) اس قسم کی تبدیلی واقع ہوتی ہے کہ وہ خون مین جذب ہونے کے لائق بنجاتی ہے - اس قسم کی نرم رقیق غذا کو اطبا کی اصطلاح مین کیموس کہتے ہین - اور رطوبت ہاضمہ (گیاسٹرک جوس) سفید شفاف ہوتی ہے جسمین پپسین - تیزاب نمک - تیزاب سرکہ اور فاسفورک ایسڈ پایا جاتا ہے اور اسکے دافع عفونت اثر سے غذا سڑنے سے محفوظ رہتی ہے اگر رطوبت مذکور کسیوجہ سے کم پیدا ہو تو غذا ہضم نہین ہوتی - چھاتی بھاری رہتی ہے کھٹی ڈکارین آتی ہین - اگر یہہ زیادہ پیدا ہو تو بھی ہاضمہ بگڑ جاتا ہے - اس صورت مین اگر سرد پانی بقدر ایک گلاس پیا جاوے تو بہت فایدہ ہوتا ہے - اگر تناول طعام کے بعد پانی زیادہ پیا جاوے تو رطوبت ہاضمہ کی تیزی کم ہوجاتی ہے اور اس سے غذا پورے طور پر ہضم نہین ہوتی -

دوم رطوبت لبلبیہ (پنکریاٹک جوس)

یہہ رطوبت سفید شفاف لسدار ہوتی ہے جسمین اجزاے بیضیہ اور جبن (کیزین) دو چیزین پائی جاتی ہین اس سے روغنی اشیا بخوبی حل ہوکر انجذاب ماساریقا کے قابل ہوجاتی ہین اور نشاستہ دار اجزا کے ہضم مین بھی کسیقدر مدد دیتی ہے -

سوم صفرا (بایل)

یہہ زرد سنہری مایل ذائقہ مین تلخ ہوتا ہے جسکی ساخت مین پانی - لعاب - اشخارہ جو کھار - چربی - کولیک ایسڈ - اولیک ایسڈ - مارگرک ایسڈ - کیفرائن - اور پانی درحقیقت ہین

وغیرہ اجزا پائے جاتے ہیں - یہ رطوبت لبلبہ کی روغنی اجزا غذا کے ہضم کرنے میں مدد دیتا ہے جس سے وہ صابون کی شکل میں تبدیل ہو کر خون میں جذب ہونے کے لائق ہو جاتے ہیں - اور امعا میں اس سے غذا کی صورت دوبارہ بدل جاتی ہے اور اسی کو اصطلاح طب میں کیلوس کہتے ہیں اور نیز خلاصہ غذا کو علیحدہ کر کے فضلہ کو براہ امعا خارج کرتا ہے اور غیر منہضم چیز دن کو سڑاند سے محفوظ رکھتا ہے - اور اسی کے ذریعہ امعا کو فضلہ خارج کرنے کی تحریک ہوتی ہے - اگر یہ نہ ہو تو قبض کی شکایت برابر رہے -

فصل ہشتم مدت انہضام

ہر ایک قسم کی غذا کے ہضم کی مدت علیحدہ علیحدہ ہوا کرتی ہے - یہ مدت نقشہ ذیل سے بخوبی معلوم ہو سکتی ہے -

نام غذا	مدت ہضم	نام غذا	مدت ہضم	نام غذا	مدت ہضم	نام غذا	مدت ہضم
خشکہ برنج	ایک گھنٹہ	گوسالہ کے پائے	۲½ گھنٹہ	کباب گوشت ہرن	۲.۰ گھنٹہ	کباب جگر میش	۲ گھنٹہ
نان گندم نانبہ	۳ یا ۳½ گ	گوشت گاو پختہ	۳¼ "	" گوشت گاو	۳ "	بریان ناپختہ	۲ یا ۳ "
نان جو	۳½ "	گوشت گاو نمک سود	۴¼ "	" گوشت بزہ	۲¾ "	دیسی مچھلی	
نان مکی	۳½ "	گوشت میش پختہ	۳ "	" " میش	۳¼ "	نمک سود مچھلی	۴.۰ "
نان باجرہ	۳½ "	گوشت بزبچہ	۳ "	کباب بطخ کلاں	۲.۰ "	شوربای گوشت	
نان گندم باسی	۴ "	گوشت جوزہ مرغ	۳ "	" چینیا بطخ	۴ "	مرغ	۲.۴ "
ساگودانہ[1]	۱½ یا ۱¾ گ	گوشت پیرو	۲½ "	" مرغ خانگی	۳.۰ "	" " بزہ	۲.۰ "
ٹپی اوکا	۲ "	گوشت بچہ گوسفند	۲½ "	" مرغابی	۲¾ "	" " میش	۲.۰ "

[1] یہ اراروٹ کی مثل ہے جو درخت کی جڑ سے حاصل ہوتی ہے ۱۲

نام غذا	مدت ہضم	نام غذا	مدت ہضم	نام غذا	مدت ہضم	نام غذا	مدت ہضم
شوربا گوشت گاو	۴½ گھنٹہ	شیر	۲ گھنٹہ	باقلہ پختہ	۲.۰ گھنٹہ	سیب خام	۱½ گھنٹہ
چربی بھیڑ بکری	۴.۳ ″	بیضہ خام	۲ ″	آلو ابلے ہوئے	۳.۰ ″	اکثر پختہ و شیرین میوجات	۱.۰ ″
″ گاو	۵.۰ ″	بیضہ بریان	۲½ ″	آلو بریان	۲.۰ ″	اکثر سخت ترش میوجات	۴.۰ ″
مکھن	۳.۰ ″	″ نرم ابلا ہوا	۳ ″	گوبھی	۳.۰ ″	اکثر ترکاریان پختہ	۴.۰ ″
گھی	۴.۰ ″	″ سخت ابلا ہوا	۳.۰ ″	شلجم	۳.۰ ″	اکثر پرندگا گوشت	۳ یا ۳.۰ ″
پنیر	۳.۰ ″	دال پختہ	۲½.۰ ″	گاجر	۳.۰ ″	اکثر قسم روغن	۵ ″

فصل نہم غذا کی مقدار مین مفصلہ ذیل امور کا لحاظ ضروری ہے

چونکہ قانون قدرت نے ہر ایک شخص کی ذات مین ایک قوت طبعی مدبر بدن موکل کی ہی جسکی وجہ سے بدل ما یتحلل اور قیام حرارت غریزی کا ہوا کرتا ہے اور تحلیل جسم کے مطابق غذا کی مانگ ہوا کرتی ہے۔ اسلئے ملک۔ موسم۔ پیشہ۔ جنسیت۔ عمر۔ مزاج۔ صحت جسمی وزن۔ عادت۔ قوم۔ فرقہ۔ اور حیثیت وغیرہ کے موافق ہر فرد بشر کی غذا کی مقدار ہوتی ہے۔ اگر اس قانون کے برخلاف کارروائی کی جاے تو قیام صحت غیر ممکن ہوجاتا ہے۔ اب اختلاف مذکورہ کا جداگانہ بیان مختصر طور پر نو قسم مین کیا جاتا ہے۔

اول ملک اور موسم

فرنگ۔ روس۔ کابل۔ کشمیر وغیرہ سرد ملک کے باشندون کو ہمیشہ گوشت چربی۔ تیل۔ دودھ۔ انڈا۔ شکر۔ گھی وغیرہ روغنی غذا مین زیادہ رغبت ہوا کرتی

۵ ہمراہ سرکہ کے جلد ہضم ہوتی ہین اور سبز ترکاریون کی نسبت اکثر پرندون کا گوشت جلد ہضم

ہے تاکہ پرورش کے علاوہ حرارت غریزی کی پیدائش بھی زیادہ ہوا کرے جس سے
بیرونی سردی کا اثر کم ہو جاتا ہے - قانون قدرت کا مسلم الثبوت قاعدہ ہے کہ ہر ایک
ملک کے باشندگان کی طبیعت اور خواہش کے موافق اشیائے مطلوبہ وہان بکثرت
پیدا ہوتی ہیں چنانچہ گرم ملک کے باشندگان کو روغنی غذا کی ضرورت بہت کم پڑتی
ہے اور سبزی ترکاری - اناج وغیرہ قسم کی غذائین زیادہ تر کہانے مین آتی ہین لہذا
وہان اسی قسم کی چیزین بافراط پیدا ہوتی ہین اور روغنی اشیا کی پیداوار بہت کم ہوتی
ہے - حکمت الٰہی یہی ہے کہ بیرونی گرمی کی وجہ سے انکو حرارت غریزی کی چندان
ضرورت نہین پڑتی - سرد ممالک مین روغنی اشیا کی زیادہ مانگ ہوتی ہے تاکہ حرارت
غریزی کی پیدائش زیادہ ہو اور بیرونی سردی کے اثر سے محفوظ رہین - ہندوستان
ایک معتدل ملک ہے اسمین حیوانی اور نباتی دونون قسم کی غذائین استعمال
کی جاتی ہین اسوجہ سے یہان اغذیہ لحمیہ و نشاستجیہ وغیرہ ہر قسم کی اشیا بقدر ضرورت
کافی پیدا ہوتی ہین - سرد ملکون مین ایام گرما کی نسبت سردیون مین غذا زیادہ کھائی
جاتی ہے چنانچہ یورپ مین لوگ چار یا پانچ دفعہ دن مین کھانا کھایا کرتے ہین اور
کشمیری لوگ تین چار دفعہ دن مین کھاتے ہین - ہندوستان خصوصاً پنجاب
مین دو دفعہ اور پورب کے بعض لوگ صرف ایک دفعہ کھاتے ہین - غرض گرم
ملک اور ایام گرما مین سرد غذائین - سرد ملک اور ایام سرما مین گرم چیزون کا استعمال
کرنا عین مقتضائے قانون قدرت ہے - گرمی مین ترش - سرد - اور نباتی اشیا
کی طرف میلان طبع زیادہ ہوتا ہے - اور سردی مین گوشت - کباب - مٹھائی
وغیرہ روغنی شیرین چیزین دل کو ازبس بھاتی ہین - غرض انسان مین ایسی خداداد

طاقت ودیعت کی گئی ہے کہ جس سے وہ خود آب وہوائے ملک کے موافق غذا
تیار کر سکتا ہے۔ جس سے قیام صحت مین کسی طرح کا فرق ظہور مین نہین آتا۔
علاوہ اسکے قدرت کاملہ نے ہماری حفاظت کے لئے خود ہی سامان مہیا کردئے ہین
جنکا شکریہ ادا کرنا ہماری طاقت سے بالکل باہر ہے۔ جس ملک مین ایک خوردنی شے
مین پرورش کرنے والے اجزا کم ہوتے ہین اوسی کے مقابلہ مین ایک ایسی شے پیدا
کردی ہے جسمین پرورش کرنے والے اجزا زیادہ ہین۔ دونون چیزون کو ملاکر
کہانے سے بدل مایتحلل بخوبی ہوجاتا ہے۔ انگلستان مین گوشت بکثرت کہایا
جاتا ہے جسمین لحمیہ اور چربی کے اجزا زیادہ ہوتے اور نشاستجیہ اور شیرین بالکل نہین
ہوتے۔ پس اس کمی کے پورا کرنے کے لئے آلو بکثرت کہائے جاتے ہین جو لعاب
دہن کی تاثیر سے شکر مین تبدیل ہوجاتے ہین۔ اسی طرح سمندر کے کنارے کے
رہنے والے جیسے کہ بنگالی ہین برنج اور مچہلی کا استعمال بکثرت کرتے ہین۔ ان
دونون کے ملانے سے مچہلی کے اجزا کی کمی چاولون کے اجزا کی زیادتی سے پوری
ہوجاتی ہے۔ پس گوشت روٹی یا دال روٹی سے جو کسیقدر مرغن کی گئی ہو انسان
کی غذا عمدہ ہوسکتی ہے۔ کیونکہ جو جزو گوشت اور دال مین کم ہے وہ روٹی کے
اجزا سے پورا ہوجاتا ہے۔ دال مین روغنی اجزا کم ہوتے ہین اسلئے اوسمین کسیقدر
روغن ملانے کی حاجت زیادہ پڑتی ہے۔ اسکے برخلاف عمل کرنا گویا قانون قدرت کو
توڑنا ہے جسکی پاداش مین انواع واقسام امراض کا شکار ہونا پڑتا ہے۔

دوم پیشہ

جن پیشون مین جسمی حرکت زیادہ ہوتی ہے اونمین صرف بھی زیادہ ہوتا ہے اور

بدل ما یتحلل کے لئے غذا کہانے کی بہی زیادہ ضرورت ہوتی ہے - اگر ایسے پیشے کے لوگون کو بقدر حاجت غذا نہ دی جائے تو بہت جلد دبلے ہو جاتے ہین - اسلئے مزدور - کاشتکار اور سپاہی وغیرہ محنت کش لوگون کو بقدری حیوانی چرب غذا موسم اور ملک کے موافق کہانی نہایت ضروری ہے - چونکہ نواب راجے اور رئیسا وغیرہ بیکار اور آرام طلب لوگون کا جسمانی صرف بہت کم ہوتا ہے اسلئے انکی غذا ہمیشہ نباتی قلیل الاجزا کثیر الغذا سریع الہضم اور نہایت لطیف ہونی چاہیے ورنہ بد ہضمی نفخ - اسہال - ہیجنش وغیرہ امراض مین مبتلا ہو جاوینگے -

غرض حیوانی یا نباتی غذا کا استعمال رواج ملک اور قوم اور پیشہ کے موافق ہونا بہی صحت اور دماغی طاقت کے لئے ضروری ہے -

سوم جنسیت

جسمانی ورزش نکرنے کے سبب عورتین مردون کی نسبت بہت کم کہانا کہاتی ہین خصوصاً ہندوستان کی امیرزادیان جنکو ہمیشہ تنگ اور بند مکانون مین بیٹھکر دن بہر پان چہالیا کہانے کے سوا اور کوئی کام ہی نہین اور گہر کے کاروبار کو ہاتہہ لگانا موجب کسر شان سمجھتی ہین اونکا ہاضمہ ہمیشہ بگڑا رہتا ہے کہانے کو طبیعت نہین چاہتی - برخلاف اسکے دوڑ دہوپ اور محنت و مشقت کے سبب مردون کے جسمی اجزا زیادہ تحلیل ہوتے ہین اسلئے اونکو زیادہ غذا کہانے کی ضرورت پڑتی ہے - لیکن جو عورتین مردون کی طرح محنت و مشقت کی عادی ہین وہ بہی زیادہ غذا کہا سکتی ہین - اور طاقت و قوت مین بہی مردون کے مساوی ہوتی ہین تاہم اکثر جنسیت کا فرق قایم رہتا ہے -

چہارم عمر

تقاضاے نمو کے سبب بڑے آدمیون کی نسبت چھوٹے بچے ۸ سے چند اور دس سال کی عمر مین دو چند اور چودہ برس کی عمر مین جوانون کے برابر غذا کہاتے ہین۔ جب بہت خورد سالی مین بچہ اپنی طبعی خواہش کو ظاہر نہین کر سکتا اور دانتون کی عدم موجودگی سے اوسکے آلات الہضم بہی نہایت کمزور اور ملایم ہوتے ہین تو قانون قدرت کے موافق اونکے لئے ہلکی اور زود ہضم غذا کا بندوبست کرنا نہایت ضروری ہے۔ قدرتی اسباب پر غور کرنے سے خورد سال بچہ کے لئے تندرست مان کے دودہ سے بڑہکر کوئی عمدہ غذا نہین ہے بشرطیکہ مان دودہ کی مقدار کافی رکھتی ہو عورت اکثر امراض رحم مین مبتلا رہتی ہے اور بار بار وضع حمل کے سبب کمزور ہو جاتی ہے۔ اگر والدہ کے دودہ کی کمی سے بچہ ہوکا رہے تو والدہ کو چند روز تک زیرہ سفید تخم گاجر۔ بادیان۔ شبت وغیرہ مدر شیر کہانے کو دین اور پستانون پر برگ بید انجیر کی لوپری باندہین اور دودہ مین سفیدہ زردہ پکا کر پلا دین۔ اگر کمزوری کی وجہ سے دودہ کم پیدا ہو تو مرکبات فولاد۔ روغن جگر ماہی وغیرہ مقوی ادویہ و اغذیہ کہلانے کو دین۔ بچہ کو سات آٹہہ مہینے تک برابر دودہ پلانا چاہیئے کیونکہ تجربہ سے ثابت ہو چکا ہے کہ اس عرصہ مین شیر مادر کے سوا کسی دوسری غذا کے دینے سے بچہ بہت جلد بیمار ہو جاتا ہے۔ اگرچہ ابتدا مین چند روز تک والدہ کے دودہ کے تیز اثر کے سبب سے بہی بچہ کو دست لگ جاتے ہین مگر اس سے ہرگز خوف نہ کرنا چاہیئے کیونکہ یہ ایک قدرتی مسہل ہے جو بچہ کے پیٹ سے خراب اور تکلیف دہ آلائشین باہر نکال کر پیٹ صاف کر دیتا ہے۔

ایک ہفتہ کے بچہ کو دو دو گھنٹہ کے بعد ماں کا دودھ پلا دین۔ بعد ازان دو ماہ تک ڈہائی گھنٹے کے بعد۔ اسی طرح بتدریج میعاد بڑہاتے جائین یہان تک کہ چوتھے مہینے مین چار چار گھنٹہ کے بعد پلایا کرین اور **پانچوین مہینے مین** قدرے گائے کا دودھ بہی چمچہ یا چینی کے ٹونٹی دار برتن سے دینا شروع کرین بازاری بوتلون سے بچون کو دودھ پلانا مناسب نہین ہے کیونکہ ربر کی نلی اکثر اچہی طرح سے صاف نہین ہو سکتی اور دودھ جو اس نلی کے ذریعہ سے بچہ کے پیٹ مین جاتا ہے بگڑ کر معدہ مین خراش پیدا کرتا ہے جس سے دست لگ جاتے ہین۔ اگر مجبورًا اسی کے ذریعہ سے دودھ پلانا منظور ہو تو فراغت کے بعد فورًا بوتل اور نلی کو خوب صاف کر کے پانی مین ڈال دین اور ربر کی نلی کو جلد جلد بدل دیا کرین۔ اگر گائے کے دودھ سے دست آدین تو آب چونہ ملا کر دین **ترکیب آب چونہ**۔ تازہ خشک آب نارسیدہ چونہ بقدر ڈہائی تولہ لیکر پانی مین سرد کرین بعد ازان دو سیر پانی مین حل کر کے علیحدہ کہدین اور چوبیس گہنٹہ کے بعد باحتیاط تمام نتھار کر بوتل مین بہر رکہین اور بوقت ضرورت سیر بہر دودہ مین ایک تولہ آمیز کر کے استعمال مین لادین **بعض** عورتون کی عادت ہوتی ہے کہ جسوقت بچہ رونے لگتا ہے اوسیوقت اوسکو دودہ پلا دیتی ہین تاکہ بچہ چپ ہو جائے۔ اس بے ترتیبی و بے اعتدالی سے بچہ ہمیشہ بدہضمی مین مبتلا رہتا ہے۔

ہمارے ہان ایک اور بہی رسم ہے جو نہایت ہی قبیح اور بری ہے اور وہ یہہ ہے کہ بعض عورتین بچہ کو برابر چار پانچ سال تک دودہ پلایا کرتی ہین جس سے عورت نہایت کمزور ہو جاتی ہے اور اوسکی بنیائی و صحت مین فتور آجاتا ہے۔ مناسب یہہ ہے کہ جب بچہ کے دانت نکلنے شروع ہون اور اوسکے آلات الہضم بہی بتدریج طاقتور

ہونے جائین تو قاعدہ قدرت کے موافق گاے کے دودہ مین نہایت لطیف بنی
ہوئی روٹی دینی شروع کرین - جب بچہ **ایک سال سے زائد** عمر کا ہو جاوے تو
ارا روٹ - ساگودانہ یا سوجی دودہ مین پکا کر دین یا آب گوشت مین قدرے نمک ملا کر
دن مین ایک دفعہ دین مگر گوشت چربی سے پاک و صاف ہو - انڈے کی زردی
بہی دی جاتی ہے - مگر ایسی غذاؤن کے بار بار دینے سے نفخ قے اور اسہال ہو جاتے ہین
ڈبل روٹی (نان پاؤ) کے چہوٹے چہوٹے ٹکڑے دو گہنٹہ تک پانی مین بہگو رکہین
بعد ازان قدرے جوش دیکر نیچے اوتار لین اور تازہ دودہ ڈالکر قدرے نمک ملا دین یا
یا نبات سے شیرین کر کے کہلا دین **ایضاً** سوجی یا آٹا روغن مین بریان کیا ہوا
ڈیڑہ تولہ - گرم دودہ پانچ چہٹانک قدرے نبات سے شیرین کر کے کہلا دین -
ایضاً ڈبل روٹی کا گودہ کہولتے ہوئے پانی مین کچہہ عرصہ تک بہگو رکہین بعد ازان
نکالکر دوسرے پانی مین جوش دیکر نچوڑ لین اور سرد ہونے کے بعد بقدر ضرورت دودہ
ملا کر اور نبات سے شیرین کر کے کہلا وین - **ایضاً** میدہ گندم سوا تولہ - آرد جو سوا تولہ
جو کہار ہہ سرخ - پانی ڈہائی تولہ - شیر مادہ گاؤ ڈہائی تولہ سب کو ملا کر نرم آنچ پر پکائین
اور گاڑہا ہو جانے پر آگ سے نیچے اوتار کر خوب ہلائین تاکہ لسدار ہو جائے پہر دوبارہ
جوش دیکر صاف کرین اور بچہ کے استعمال مین لائین - اگر دست آتے ہون تو جو کہار
کے عوض ڈیڑہ سرخ کہڑیا مٹی ملا وین اسکو بچہ بخوشی پی لیتا ہے - حرارت غریزی پیدا
کرنے مین یہہ غذا دودہ اور انڈے کے قایم مقام ہے - اور نیز یہہ غذا چوبیس گہنٹہ تک
خراب نہین ہوتی - **ترکیب طبخ ارا روٹ** اول پاؤ بہر دودہ کو خوب جوش دین پہر
اسمین سے قدرے دودہ علیحدہ کر کے بقدر ۵ ماشہ ارا روٹ ملا دین اور تہوڑا تہوڑا

سادہ دودہ ملاتے اور ہلاتے جادین اور چند لمحہ ہلا کر آگ سے نیچے اوتار لین اور نبات سے شیرین کرکے استعمال مین لادین۔ اسی ترکیب سے اراروٹ پانی مین بھی پکایا جاتا ہے لطیف غذا انجار بحش اور آلات البول کے امراض مین بھی استعمال کی جاتی ہے۔ کمزور اور ناتھین کو بھی از بس مفید ہے۔ بعض اصحاب اسمین دار چینی اور برانڈی وغیرہ خوشبودار اور محرک چیزین بھی حسب ضرورت ملا لیا کرتے ہین۔ **ترکیب طبخ ساگو دانہ**۔ ایک چھٹانک ساگو دانہ کو پانی سے خوب دہو کر اور کنکر مٹی سے صاف کرکے ایک سیر پانی مین جوش دین اور برابر ہلاتے جائین تاکہ گاڑھا ہو جاے بعد ازان شکر سے شیرین کرکے آگ سے اوتار لین اور سرد کرکے استعمال مین ساگو دانہ دودہ مین بھی اسی طرح تیار کیا جاتا ہے **ترکیب دیگر** جس سے کمزور اور ناتھین کو کمال فایدہ ہوتا ہے **نسخہ** آدہ پاو ساگو دانہ کو ڈہائی پاو پانی مین جوش دین جب قدرے گاڑھا ہو جاوے تو ڈہائی پاو گرما گرم دودہ اور چھہ انڈون کی زردی اور سوا سیر آب گوشت ملادین۔ اگر اثر تحریک منظور ہو تو قدرے برانڈی یا داین ملاکر حسب ضرورت تہوڑا تہوڑا استعمال کرین۔

دوسرے سال کی عمر مین بچہ کو قدرے گلے ہوئے گوشت کے ریشے دین اور والدہ کا دودہ بتدریج کم کرتے جادین اور غذا دنمین تین چار دفعہ دین۔ یکبخت دودہ چھٹاو دینا مناسب نہین ہے۔ جب بچہ پوری خوراک کہانے لگ جاوے تو شیر مادر قطعی بند کردین اور حسب **تزاید عمر** دال چاول روٹی یا کسی اور غذا کی جو دستور ملک کے موافق ہو عادت ڈالین مگر کوئی ثقیل اور سخت چیز کہانے کو نہ دین۔ جب **سات آٹھہ برس کی عمر** مین مدامی دانت نکل آوین تو سخت چیز دن کے

کہانے کا کچہہ مضایقہ نہین - جب اکیس سال کی عمر کے بعد تمام دانت
پورے ہو جاتے ہین تو انسان ہر قسم کی غذا کہانے کے لایق ہو جاتا ہے -
اگر کسی عورت کے بچے متواتر ضایع ہو جاتے ہون یا والدہ مرض آتشک
یا سل - خنازیر - جنون - وجع مفاصل - نقرس - دق پستان وغیرہ مین مبتلا پائی
جاے یا خود دودہ ہی کم پیدا ہوتا ہو یا دودہ پلانے سے مرضعہ کی صحت مین کسی
قسم کا فتور عارض ہو تو مجبوراً مصنوعی شیر عورت کا استعمال کرین نسخہ
شوگر آف ملک سوا تولہ - پانی آدہ پاؤ خالص شیر گاؤ ڈیرہ پاؤ - کلورائڈ آف
پوٹاسیم ۵ سرخ سب کو ملا کر قدرے گرم کر کے استعمال مین لاوین کسی دایہ کا دودہ
پلانا بہی مفید ہے مگر دایہ ایام حیض مین ہو اور نہ اسہال ہیضہ آتشک خنازیری
دق وغیرہ کسی ظاہری یا باطنی مرض مین مبتلا ہو - اور دایہ کی عمر تیس (۳۰) سال سے
زاید اور پچیس سال سے کم نہو اور اوسکے کنبہ مین کسی کو مرض جنون - تشنج -
سل وغیرہ امراض متعدیہ پائے نہ جاوین - اگر دایہ کا اپنا بچہ نحیف البدن -
ضعیف الجثہ - سست و کاہل ہو تو اوسکو دایہ گری کے قابل نہ سمجہین -
دایہ صفراوی مزاج - توانا اور مضبوط ہونی چاہیے - دبلی پتلی - نحیف البدن
قابل شیر دینے کے نہین ہوتی - اور پستان بہی حجم دار کثیر اللبن رکہتی ہو جنہین
کم سے کم ۲۴ گہنٹہ کے عرصہ مین ڈیڑہ دو سیر تک دودہ پایا جاوے - بعض
دائیون کا گوالون کی طرح دستور ہے کہ ملاحظہ کی امید پر دن بہر اپنے بچہ کو
دودہ نہین پلاتین تا کہ پستان خوب اوبہرے ہوئے اور بڑے معلوم ہون
اور دودہ بہی زیادہ نکلے - اس قسم کی دایہ کو چند روز تک برابر ملاحظہ کرتے رہا کرے

دینی چاہیئے ۔ دایہ کے صفات مین سے یہہ بہی ہے کہ اوسکے پستانون پر پیچدار رگون کی رفتار بخوبی نمایان ہو - اور حلمۃ الثدی خوب ادبہرے ہوئے حلقہ دار رنگت مین بہورے یا پیازی مایل ہون اور دونون بچے بہی ہمعمر قریب العہد ہون -
(دایہ کے مفصل اوصاف کتاب **معمول احمدیہ** حصہ اول مین آتشک کی ذیل مین بوضاحت تمام بیان کیئے گئے ہین جو صاحب شایق ہون اوسکو مطالعہ فرماوین)

اگر اس قسم کی دایہ جو ہمہ اوصاف ہو دستیاب ہنو یا تنگدستی کی وجہ سے نوکر رکہنے کی استطاعت ہنو تو مجبورًا اون جانورون کا دودہ پلانا چاہیئے جنکا دودہ عورت کے دودہ سے کسیقدر مشابہت رکہتا ہو - بغرض سہولت دریافت اقسام شیر ایک نقشہ دیا جاتا ہے جسکے ملاحظہ سے فی صدی اجزاے شیر بخوبی معلوم ہوسکتے ہین

اقسام جانوران	اجزاے شیر بحساب فی صدی				
	جبنیت	دہنیت	شکر	اقسام نمک	پانی
شیر گوسفند	۴/۰۲	۳/۳۲	۵/۲۸	۰/۵۸	۸۶/۸۰
شیر میش	۴/۵۰	۴/۲۰	۵/۰۴	۰/۴۸	۸۵/۹۲
شیر مادہ گاو	۴/۴۸	۳/۱۳	۴/۷۷	۰/۶۰	۸۷/۰۲
شیر خر و اسپ	۱/۸۲	۰/۱۱	۶/۰۸	۰/۳۴	۹۱/۶۵
شیر عورت	۲/۵۰	۵/۱۸	۶/۵۲	۶/۵۲	۸۵/۸۰

اگرچہ شیر خر اور شیر مادہ اسپ کے اجزا عورت کے دودہ سے بہت مشابہت رکہتے ہین مگر کراہت کی وجہ سے اکثر کم ملایا جاتا ہے یا عدم دستیابی کے باعث گاے یا بکری کا

دودہ دینا مناسب سمجہا جاتا ہے بشرطیکہ دونون بچون کی عمر قریب قریب ہو مگر پہر بہی جبنیت کی زیادتی اور شکر کی کمی سے برابر ایک عشرہ تک شیر سے زاید دو ثلث گرم پانی ملاکر قدرے نبات سے شیرین کرکے پلایا کرین۔ اگر نبات کے عوض شکر دودہ (ملک شوگر) ملاکر پلایا جاوے تو بہت مناسب بلکہ عمدہ ہے۔ ایک عشرہ کے بعد برابر تین ماہ تک مساوی الوزن پانی ملاکر دیا کرین یعنی دودہ اور پانی ہر ایک آدہ پاؤ نبات یا شکر دودہ ۴ ماشہ۔ آب چونہ ۸ ماشہ ملاکر دین پہر چہہ ماہ تک دودہ ۳ چہٹانک پانی ایک چہٹانک۔ نبات ۱۰ ماشہ۔ آب چونہ ایک تولہ ملاکر دین۔ اسکے بعد نو مہینے تک سوا پاؤ دودہ۔ آٹہہ ماشہ نبات اور ۱۴ ماشہ آب چونہ آمیز کرکے دیا کرین۔ پہر خالص دودہ پلایا کرین اور جبتک دانت نمایان نہون دودہ کے بغیر اور کوئی غذا نہ دین۔ اور دانت نکلنے کے بعد چاول ساگودانہ بسکٹ وغیرہ حسب دستور بالا دیا کرین۔ چونکہ شیر والدہ ۹۸ درجہ مین گرم ہوتا ہے اسلئے غیر جنس کے دودہ کو پستان سے دوہتے ہی گرما گرم پلاوین ورنہ پلاتے وقت قدرے گرم کر لینا یا گرم پانی ملانا مناسب ہے۔ مگر دودہ مین پانی ملاکر رکہہ چہوڑنا مناسب نہین۔ جب ایک ضعیف آدمی کے دانت گرنے شروع ہون تو اوسکے ساتہہ آلات الہضم بہی ضعیف ہوتے جاتے ہین اسلئے انکو بہی رفتہ رفتہ نرم اور ہلکی زود ہضم غذا کی ضرورت ہوا کرتی ہے۔

پنجم مزاج

مدبر بدن طبیعت ہمیشہ اصلاح مین لگی رہتی ہے جس سے بدن کا ڈہانچہ حد اعتدال سے منحرف نہین ہونے پاتا۔ اگر اچانک کسی قسم کے سوء مزاج کے وقوع سے صحت مین فرق آجاوے تو خواہش طبیعت کے موافق کارروائی کرنی ضروری ہے

چنانچہ دموی مزاج کو مرغن اورحیوانی غذا سے ہمیشہ نفرت ہوا کرتی ہے - اور نباتی
سرد - اور ترش اشیا کی طرف زیادہ رغبت رہتی ہے - اگر تبدیل ذائقہ کی غرض سے طبیعت
کے برخلاف گرم اور مقوی غذا کا استعمال کیا جاوے تو چند ہی روز مین کچھہ نہ کچھہ فتور
ضرور پیدا ہو جاتا ہے - پس دموی مزاج آدمی کو شراب گوشت وغیرہ گرم اغذیہ وادویہ
سے پرہیز کرنا اشد ضروری ہے - اور دال چاول روٹی ترکاری اور ترش اشیا کا استعمال
قیام صحت کے لئے نہایت ضروری ہے - اکثر بلغمی مزاج آدمی کو ترش و سرد چیزون سے
نقصان ہوتا ہے اور گوشت انڈے وغیرہ سے فائدہ - اور رقت خون کے باعث
بلغمی مزاج اکثر کمزور رہتا ہے اور جسم کی فربہی صرف چربی کی زیادتی سے ہوتی ہے جسکو
مرغن اشیا کے استعمال سے ازبس نقصان ہوتا ہے - صفراوی مزاج کے آدمی کو شراب
اور حیوانی غذا کے زیادہ استعمال کرنے سے جلد وجگر کی بیماریان ظہور مین آتی ہین
نباتی و ترش اشیا کا کہانا کثیر النفع ہے - سوداوی مزاج (عصبی مزاج) کو تیز و ترش
اشیا کے استعمال سے ازبس نقصان پہونچتا ہے جس سے اکثر عصبی اوجاع پیدا ہو جاتے
ہین کئی آدمیون کو مچھلی - دودہ اور گوشت یا کسی اور خاص چیز سے طبعی نفرت
ہوتی ہے حتّٰے کہ نفرت انگیز اشیا کے چہو جانے سے دوسری چیزون کا کہانا بھی دشوار
ہو جاتا ہے - پس اس قسم کی چیزون سے بہر حال پرہیز کرنی چاہیے -

ششم صحت و مرض

جب آدمی صحیح و سالم ہوتا ہے تو ہر قسم کی غذا کہاکر ہضم کر لیتا ہے - اور بیماری کی
صورت مین جسم مین سے جس چیز کی کمی ہو جاتی ہے طبیعت کو اوسکی طرف زیادہ
رغبت ہوا کرتی ہے اور جس جزو کی جسم مین زیادتی ہوا کرتی ہے اوسکی مشاکل

ہم اثر چیز دن سے بیمار کو کمال نفرت ہوتی ہے پس اس صورت مین طبیعت مدبر بدن کی رہبری سے غذا تجویز کرین مگر صادق یا کاذب اشتہا مین تمیز کرنا طبیب کی عمدہ لیاقت پر موقوف ہے ورنہ ظہور نقصان کا احتمال ہو سکتا ہے۔

ہفتم وزن جسم

مذکورۃ الصدر بیان سے معلوم ہو چکا ہے کہ ہر شخص کے لئے غذای ہلحمیہ و نشاستجیہ وغیرہ کی مقدار حسب مناسب ضرور چاہیے مگر مختلف قد و قامت کے اشخاص پر اجزا کی مقدار کے نقشہ کا صادق آنا ناممکن ہے اسلئے قد و قامت اور وزن کے مطابق غذا کی مقدار کا نقشہ علیحدہ دیا جاتا ہے تاکہ معلوم ہو جاوے کہ غذا مین قد و قامت کو بھی دخل ہے۔

نقشہ نمبر اول

قد و قامت		وزن کسقدر ہونا چاہیے			قد و قامت		وزن کسقدر ہونا چاہیے		
فیٹ	انچ	من	سیر	چھٹانک	فیٹ	انچ	من	سیر	چھٹانک
۵	۱	۱	۲۰	×	۵	۷	۱	۳۴	×
۵	۲	۱	۲۳	×	۵	۸	۱	۳۷	۸
۵	۳	۱	۲۶	۸	۵	۹	۲	۱	×
۵	۴	۱	۲۸	×	۵	۱۰	۲	۴	۸
۵	۵	۱	۳۱	×	۵	۱۱	۲	۷	×
۵	۶	۱	۳۲	۸	۶	×	۲	۹	×

نقشہ نمبر دوم

وزن جسم انسان کے موافق مقدار غذا			وزن جسم انسان کے موافق مقدار غذا			
وزن جسم انسان بحساب پونڈ	جسقدر غذا کی ضرورت ہے		وزن جسم انسان بحساب پونڈ	جسقدر غذا کی ضرورت ہے		کیفیت
	غذای لحمیہ یا شورجہ بحساب گرین	اجزاے لحمیہ بحساب گرین		غذای لحمیہ یا شورجہ بحساب گرین	اجزاے لحمیہ بحساب گرین	
۸۰	۱۵۳/۶	۳۰/۶۵	۱۲۰	۲۳۰/۴	۴۵۸۴	
۸۵	۱۶۳/۲	۳۲۴۷	۱۲۵	۲۴۰/۰	۴۷۷۵	
۹۰	۱۷۲/۸	۳۴۳۸	۱۳۰	۲۴۹/۶	۴۹۶۶	
۹۵	۱۸۲/۴	۳۶۳۹	۱۳۵	۲۵۹/۲	۵۱۵۴	
۱۰۰	۱۹۲/۰	۳۸۲۰	۱۴۰	۲۶۸/۸	۵۳۴۸	
۱۰۵	۲۰۱/۶	۴۲۰۲	۱۴۵	۲۷۸/۴	۵۵۳۹	
۱۱۰	۲۱۱/۲	۴۲۰۴	۱۵۰	۲۸۸/۰	۵۷۳۰	اوسط وزن یورپین
۱۱۵	۲۲۰/۸	۹۳۹۲				

غرض تجربہ کے رو سے کل وزن جسم کے بیسوین حصہ کے برابر غذا کا کہانا ضروری ہے

ہشتم عادت وقوم

بعض اشخاص کو شیرین اشیا زیادہ پسند آتی ہین اور بعض کو اون سے کمال نفرت ہوتی ہے - اگر عادت کے برخلاف کسی شے کا استعمال کیا جاوے تو طبیعت فوراً جادہ اعتدال سے منحرف ہوجاتی ہے جیسا کہ کسی مکروہ چیز سے جی متلاتا ہے

اور قے ہوجاتی ہے اور دست لگ جاتے ہین کبھی غذا مین مرغوب طبع ہوتی ہے اور نسان
بڑی خوشی سے سیر ہوکر کھا بھی لیتا ہے مگر یکایک طبیعت پر ایسا وہم غالب ہوجاتا ہی
کہ وہ جانتا ہے کہ کھانے کے ساتھ کوئی مکروہ چیز مکھی وغیرہ کی جنس سے حلق مین اتر
گئی ہے اور فوراً قے ہوجاتی ہے - ہمارے ملک کے عوام الناس جو اصل سبب سے آگاہ
نہین ہین اس حالت کو **نظر لگ جانا** کہتے ہین - اور خیال کرتے ہین کہ یہہ نظر
اکثر سفید چیزون مثلاً دودھ دہی چاول وغیرہ پر لگتی ہے - اسیواسطے ایسی چیزین کسی کے
سامنے نہین کھاتے - ساگ - جوار - باجرا وغیرہ غذاؤن کو دیہاتی لوگ بڑی رغبت
اور شوق سے کھاتے ہین - اور اسی غذا کو شہر کے لوگ نفرت کی نگاہ سے دیکھتے ہین
ملتان کے باشندے کھجور بکثرت کھاتے ہین اور اکثر بجاے گوڑ شکر کے اسی کا استعمال
کرتے ہین مگر لاہور کے باشندے ایک چھٹانک بھی بمشکل ہضم کرسکتے ہین - اہل ہنود
خصوصاً اونکی مستورات گوشت سے کمال نفرت کرتی ہین - اور اہل اسلام بڑی رغبت
سے نوش کرلیتے ہین - اہل اسلام مردار جانور کے گوشت سے اور ایسے ذبیحہ سے سخت
نفرت کرتے ہین جس پر تکبیر نہ کہی گئی ہو مگر چوہڑے چمار بیمار اور مردار کا گوشت بڑی خوشی
سے چٹ کرجاتے ہین - غرض رغبت اور نفرت دو متضاد صفات ہین جو مختلف
طبایع پر مختلف اثر کرتے ہین -

ہمارے ہم پیشہ دیسی اطبا جو غذا تجویز کرنے مین مقتضاے طبیعت کا مطلق خیال
نہین رکھتے اونکا دستور ہے کہ بلغمی امراض مین اہل ہنود خصوصاً مستورات
اہل ہنود کو بھی گوشت کھانے کی ہدایت کرتے ہین اور اکثر گوشت خوار مریضون کو
دال مونگ وغیرہ کھلاتے ہین - حالانکہ حالت صحت و تندرستی مین دونون کو دیکھتے ہین

اگر اس قسم کی غذا سے سخت نفرت ہوتی ہے۔ آخر اس بقا عدگی سے نتیجہ برعکس ظہور مین آتا ہے اور بجائے پرورش طبیعت کے بیمار روز بروز مضمحل ہوتا جاتا ہے مگر پھر بھی عقل کے اندہے جاہل طبیب اپنی نادانی اور بیوقوفی سے باز نہین آتے۔

نہم حیثیت

دنیا مین عموماً تین طرح کے آدمی پائے جاتے ہین اول **محتاج** جنکو نان شبینہ بہی بصد مشکل میسر آتا ہے **دوم متوسط** جو اپنی قوت بازو سے خورونوش وغیرہ ضروری سامان بہم پہونچا سکتے ہین مگر نہ فراخی کے ساتھہ اور نہ تنگی سے **سوم امرا** اور روسا جنکو من کل الوجوہ فارغ البالی کے سامان میسر ہین اور دنیا کی نعمتون سے خاطر خواہ فایدہ اوٹہاتے ہین۔ پس ہر ایک درجہ کے آدمی پر لازم ہے کہ حتی المقدور اپنی حیثیت کے موافق قواعد غذا ملحوظ رکہے اور ملک۔ موسم۔ مزاج وغیرہ امور کی پابندی ضروری سمجھے۔ درجہ متوسط کے لئے بہتر ہے کہ علی الصباح کثیر الغذا سریع الہضم موافق مزاج کسی قدر ناشتہ کر لیا کرین۔ چاے یا کافی کا ایک پیالہ پینا اور ایک دو شیرین بسکٹ کہا لینا ازبس مفید ہے۔ صرف روغنی روٹی (پراٹہا) مکہن یا روٹی لسی کا کہانا ہی کفایت کرتا ہے۔ غرض کسیقدر نقل کئے بغیر خصوصاً ایام وبا مین گہر سے باہر قدم نہ رکہنا چاہیے ورنہ اخراجات کے انجذاب سے طبیعت مرض کی طرف مایل ہو جاتی ہے اور پہر چاشت کے وقت یعنی دس گیارہ بجے کے قریب خشکہ ہمراہ قورمہ۔ یا دال روٹی۔ یا سبز ترکاری کے ساتھہ روٹی کہائین۔ پہر تین بجے کے قریب قدرے مٹھائی یا خشک وتر میوجات خواہ چاے کا ایک پیالہ وغیرہ سریع الہضم غذا حسب عادت کہائین پہر بوقت شام پلاؤ۔ فرنی وغیرہ عمدہ مقوی غذا کہائین

ہر وقت کی غذامین خوراک کا اندازہ نگاہ رکھین اور اندازہ سے ایک لقمہ بہی زیادہ نہ کہائین۔ اور جبتک پہلی غذا ہضم نہو جلے دوسری غذا کا نام نہ لین ورنہ تخمہ اور بدہضمی مین مبتلا ہونا پڑیگا۔ ہم پہر کہتے ہین کہ اوقات غذامین عادت۔ ملک اور موسم کا لحاظ ضرور رکہین۔ ورنہ بجاے فایدہ کے نقصان ہوگا۔
کہانا کہانے کے بعد کہلے میدان کی ہوامین ٹہلنا یا کسی اور شغل مین دل بہلانا بہتر ہے۔ اگر تناول طعام کے بعد فوراً سو جاوین تو بدہضمی ہوجاتی ہے۔
ڈاکٹر گارڈنر صاحب فرماتے ہین کہ یورپین لوگون کے واسطے غذا کی ترتیب اس طرح پر ہے کہ آٹھہ نو بجے کی حاضری (بریک فاسٹ) مین نان پاؤ کے بریان توس یا مکہن ایک دو بیضہ نیم برشت اور گوشت پرند کہائین اور ا و سکے اوپر ایک پیالہ چاے شیر آمیز یا کافی یا کوکو بنا کر پیوین۔ بعدازان ٹفن (لنچن) قریب دو بجے کے کہائین۔ اسمین ایک پیالہ مفٹی مین توس بہگو کر کہانا چاہیے۔ بسکٹ۔ پڈنگ (بطور حریرہ) اور کافی بہی کہائی جاتی ہے۔ اگر عادت کے بموجب قدرے شراب بہی پی جاے تو چندان مضایقہ نہین ہے۔ اس سے تکان اور کاہلی دور ہوجاتی ہے۔ شام کی غذا (ڈنر) قریب ۸ بجے کے چاہیے۔ اسوقت خوش ذایقہ مرغوب الطبع شوربا پینا ازبس مفید ہے۔ ترکاری گوشت وغیرہ گرما گرم غذا کہانی بہتر ہے۔ بعدازان پڈنگ کا استعمال کرین۔ اگر پڈنگ کے ہمراہ کسی قدر میٹھی شراب پی جاے تو کچھہ مضایقہ نہین۔ تازہ میوجات کہانے بہی مفید ہین۔ مگر انجیر۔ بادام۔ اخروٹ وغیرہ خشک اور شیرین پہلون کے کہانے سے احتمال بدہضمی کا ہے۔ اگر کسی قسم کی مٹھائی کہانے کو جی چاہے تو بہت تہوڑی کہانی چاہیے۔ غذاے عشا دیوننگ

سپل (Supper) کا وقت شام سے تین چار گھنٹہ بعد ہوتا ہے۔ اسمین ایک پیالہ چاے اور قدرے مکھن اور ایک توس کھانا کفایت کرتا ہے۔

مؤلف۔ غذا کا بہت دفعہ کھانا مضر صحت ہے خصوصًا معدہ کی کمزوری کی حالت مین۔ کیونکہ اس سے معدہ کو ہر وقت کام کرنا پڑتا ہے جس سے اکثر بدہضمی کی شکایت ہو جاتی ہے۔ ایک غذا کے وقت سے دوسری غذا کے وقت تک کم سے کم چھہ گھنٹہ کا وقفہ ضرور ہونا چاہیے۔ بعض اوقات عادت کے مقابلہ مین ہمارے مجوزہ قواعد بے سود اور لغو ثابت ہوتے ہین جیسا کہ ہندوستان مین پوربیہ لوگ اور کئی اور قومین شب و روز مین صرف ایک ہی دفعہ کھاتی ہین اور اچھی خاصی تندرست رہتی ہین۔ تاہم ان شاذونادر امور کے اعتبار پر قواعد کلیہ کا پابند نہ رہنا موجب نقصان و باعث ظہور امراض متنوعہ ہے۔

فصل دہم۔ تناول طعام کے وقت طبیعت کا خوش رکھنا

غم و فکر اور رنج کی حالت مین غذا اچھی طرح ہضم نہین ہوتی۔ بعض امرا کا قاعدہ ہے کہ کھانا کھانے کی حالت مین بد ذائقہ طعام یا نوکر کی بدسلیقگی و بے تمیزی پر درہم برہم ہو جاتے ہین اور غیظ و غضب کی حالت مین غذا کھائے جاتے ہین جس سے غذا کا ہضم ہونا مشکل ہو جاتا ہے۔ خوش خلقی اور خوش دلی کی عادت ہر حالت مین بہتر ہے مگر تناول طعام کے وقت نہایت ہی ضروری ہے۔ یورپین لوگ اس مسئلہ کے فواید سے بہت اچھی طرح آگاہ ہین۔ تجربہ کار باورچی اور سلیقہ شعار خانساماں ملازم رکھتے ہین جو طبیعت کے موافق کھانا طیار کرنے کا ذمہ دار ہوتا ہے۔ کھانے کے واسطے ایک کمرہ مخصوص رکھتے ہین جو سونے کے کمرے کے بعد سب سے زیادہ سامان

نشاط و انبساط سے آراستہ و پیراستہ ہوتا ہے - غیر شخص کو جو طبیعت آشنا اور مزاجدان نہو کھانے کے وقت کمرے مین گھسنے نہین دیتے - ہندوستانی رئیس کھانا پکانے کے واسطے اکثر عورتین ملازم رکھتے ہین - یہہ لحاظ نہین ہوتا کہ ماما کو کھانا پکانے نکالنے اور دسترخوان پر چننے کا سلیقہ ہے یا نہین بلکہ سب سے مقدم لحاظ یہہ ہوتا ہے کہ گو کیسی ہی بدسلیقہ اور میلی کچیلی عورت ہو مگر سستی مل جاے - متوسط درجہ کے لوگون کے واسطے اس سے بہتر یہی ہے کہ گھر کی عورتین خود ہی کھانا پکا لیا کرین - تاکہ کسیقدر ریاضت بھی ہو جایا کرے جو پردہ نشینی کا ایک بہترین معاوضہ ہے ہندوستانی کھانا کھانے کا کوئی خاص کمرہ نہین رکھتے - اگر کبھی تنہائی مین کھانا کھائین گے تو صرف اس خوف سے کہ کہین کسی غیر آدمی کی نظر نہ لگ جائے - یہہ وہم بھی ہاضمہ پر بہت برا اثر ڈالتا ہے - امراے ایران و کابل و کشمیر کا دستور کھانا کھانے مین انگریزون کے بعد کسیقدر پسندیدہ معلوم ہوتا ہے - یہہ لوگ ایک ہی دسترخوان پر تمام کنبہ کے آدمی اور مہمان ملکر کھانا کھاتے ہین - اس سے باہمی محبت کے علاوہ کمال تفریح طبع حاصل ہوتی ہے جو ہاضمہ کو نہایت تقویت دیتی ہے -

بہت زیادہ گرم اور بہت زیادہ سرد طعام سے بھی پرہیز ضروری ہے - تناول طعام سے چار گھنٹہ کے بعد غسل کرنا چاہیئے اس سے پیشتر ممنوع ہے -

فصل یازدہم صاف ستھری جگہ اور پاکیزہ برتن مین کھانا کھانا

غذا کھانے کی جگہ صاف ستھری اور خوشنما ہونی ضروری ہے - میلے مکان اور مکروہ برتن مین کھانا کھانا موجب بدہضمی کا ہے خواہ کیسی ہی مفید لذیذ

خوش ذایقہ اور نفیس غذا ہو۔ بعض اقوام مین یہہ عمدہ دستور ہے کہ باورچی خانہ اور برتنون کو ہر روز صاف کرلیا کرتے ہین۔ اہل ہنود مین تو مذہبی رسم ہے کہ رسوئی خانہ مین چوکا ڈالنے اور لیپنے پوتنے اور برتن مانجھنے کے سوا کھانا جایز ہی نہین ہے۔ اہل ہنود کا ہر ایک بے رو اپنی ذات کے لئے کھانے پینے کے برتن علیحدہ رکھتا ہے اگر اچیانا کسی غیر کے برتن مین کھانا پڑے تو بغیر مانجھے کے نہین کھائیگا اور اپنے ذاتی برتن بہی کھانا کھانے سے پہلے اور بعد ضرور مانجھہ لے گا۔ غرض ہندؤن کے کپڑے گو میلے کچیلے ہون مگر اونکے برتن اور کھانے اور پکانے کی جگہ کبھی میلی نہ پاؤگے۔ جگہ کی صفائی کے علاوہ ظروف طعام کا صاف رکھنا بہی نہایت ضروری ہے۔ اگر برتن پیتل کے ہون تو کھانا پکانے اور کھانے کے بعد اونکو اندر باہر سے خوب صاف کرلینا چاہئے۔ اور تانبے کے برتنون کو کم سے کم مہینے دو بار قلعی کروانا چاہیئے ورنہ اس قسم کے برتنون مین زیادہ دیر تک کھانا رکھنے سے پیتل اور تانبے کی کس آجاتی ہے جسکے باعث کھانا بیمزہ اور کسیلا ہوجاتا ہے اور ایسا کھانا کھانے سے قے ہوجاتی ہے۔ اگر چند روز تک متواتر تانبے پیتل کے ناصاف برتنون مین کھانا کھایا جاوے تو پیٹ مین درد قبض یا دستون کی شکایت رہتی ہے۔ منہ کا ذایقہ خراب ہوجاتا ہے۔ تانبے کے زہر کی علامات پیدا ہوجاتی ہین۔ ڈہلے ہوئے برتنون کے کنارون پر مٹی یا کوئی اور میلی چیز لگی نہ رہنے دین اور درمیان کی چکنائی کو خوب صاف کرلیا کرین۔ اگر مٹی کے برتن استعمال کئے جائین تو اونکو بہت جلد جلد بدل دینا لازم ہے کیونکہ مٹی کے پرانے برتنون کا میل اچھی طرح چھوٹ نہین سکتا۔ اگرچہ چینی اور شیشہ کے برتن ہون تو

کیا کہنا ہے۔ سبحان اللہ۔ مگر انکو بہی صاف ستہرا رکہنے کی ضرورت ہے بلکہ تانبے پیتل کے برتنون کی نسبت انکی صفائی زیادہ تر ضروری ہے کیونکہ انکی خفیف سی کثافت بعض اوقات چھپ سکتی ہے مگر یہہ جھٹ چیکنی کہانے لگتے ہین۔

اگر ممکن ہو تو کہانا کہلانیوالا آدمی بہی پاک ستہرا سنجیدہ خوب صورت اور خوش خلق ہو۔ میلے کچیلے کریہ المنظر قبیح الشکل آدمی کے ہاتہہ سے کہانا کہانا باعث فتور ہاضمہ ہے۔

اگر حنظل خوری از دست خوشخو		بہ از شیرینی از دست ترشرو	

یورپین لوگ اپنے خانساماں کو جو انہین کہلایا کرتا ہے ہرگز میلے لباس مین نہین دیکہہ سکتے۔ غرض صاف برتنون مین پاک جگہ پر بیٹہکر کہانا کہانا اور پانی پینا موجب صحت ہے۔ مگر ہمارے ہان اکثر گہرون مین ایسی قباحتین اور خرابیان پائی جاتی ہین کہ کوئی اجنبی نفیس طبع انکے ہان کہانا کہانا اور پانی پینا گوارا نہین کرسکتا۔ مین اپنے تجربہ سے کہتا ہون اور طبیبون کو بارہا ایسے تجارب کا اتفاق پڑتا ہے کہ تنگی مکان کی وجہ سے خاص باورچی خانہ مین کوڑا جمع کیا جاتا ہے جسکو حلالخوری کبہی دوسرے تیسرے دن اوٹہاتی ہے۔ گہر کی صفائی بہی خاطر خواہ نہین ہوتی۔ برتن میلے اور غلیظ پڑے رہتے ہین۔ مٹی کے برتنون پر دو دو انگل کائی جمی رہتی ہے۔ سالن انکالنے کے برتن ایک دو ہی ہوتے ہین جنہین نوبت بنوبت بدون دہونے کے تمام کنبے کے آدمی کہایا کرتے ہین۔ مردون کے کہانے کے برتنون مین اگر کچہہ صفائی کا لحاظ کیا جاتا ہے تو عورتون کے لئے بالکل ہی غیر ضروری سمجہا جاتا ہے۔ گویا کہ عورتین اسیواسطے پیدا ہوئی ہین کہ جہوٹے برتنون

مین کہایا کرین اور مردون کی نسبت اونکو کثیف غذا دی جایا کرے - ایسے گہر ہمیشہ
بیماریون کے مخزن بنے رہتے ہین شاید کوئی دن خالی جاتا ہوگا جبکہ اونہین طبیب
کی ضرورت نہ پڑتی ہو مگر پہر بہی ان خرابیون کی طرف مطلقاً خیال نہین - مسافرخانون اور
بازار کے طعام فروشون کا حال اس سے بہی بدتر ہے. بازاری نانبائیون کے باورچی خانے
ڈبل روٹی (نان پاو) والون کے کارخانے (شاذونادر ہی کہین صفائی کا خیال ہوتا ہوگا ورنہ
اکثر دکانین ایسی ناپاک رہتی ہین کہ اگر صاحبان یورپ جنکی خوراک ڈبل روٹی ہے ایک دفعہ انکو
دیکہہ پاوین تو عمر بہر ایسی روٹی کا نام نہ لین بہوکون مرنا گوارا کرین) حلوائیون اور فالودہ والونکی
دکانین - باسی اور گلی سڑی ترکاریان بیچنے والے یہہ سب بیماریون کے میگزین ومخزن ہین
بہت کم لوگ ایسے ہونگے جنکو ایسی دکانون سے سابقہ نہ پڑتا ہو خصوصاً مسافرون
کو تو نانبائیان بازار کے سوا چارہ ہی نہین اور انکی دوکانون کی یہہ کیفیت ہے کہ
سب برتن مٹی کے ہوتے ہین - پانی کے برتنون پر اسقدر کائی جمی رہتی ہے کہ اصل
برتن کے حجم سے اوسکا حجم دوچند بڑہہ جاتا ہے اگر اصل برتن لوٹ بہی جاے تو یقیناً
اس کائی کے خول کو کچہہ بہی صدمہ نہ ہو بچے یہہ تو بیرونی خول کا حال ہے ایسا ہی خول
مٹکے کے اندر بہی ہوتا ہے - بلا سے یہہ کمبخت دوسرے تیسرے مہینے مٹکے نہ بدلین ہفتہ
عشرہ مین ایک دفعہ دہو ہی ڈالا کرین - آٹا گوندہنے کے برتن بہی ایسے ہی غلیظ ہوتے
ہین - رفیدہ نہایت ہی ناپاک ہوتا ہے - تختہ جسپر خشکہ رکہتے ہین اوسکی کہرچن دال یا
سالن مین ڈال دیتے ہین - اگرچہ صبح کو وہ دکان مین جہاڑو دیتے ہین مگر کثافت
در و دیوار مین ایسی سرایت کر چکی ہوتی ہے کہ مکہیان کسیوقت پیچھا نہین چہوڑتین خصوصاً
گرمی اور برسات مین تو مکہیون کے انبار در انبار لگے رہتے ہین ایسی دکانون مین

بیٹھکر ایسے ناپاک برتنون مین کہانا کہانا ایک شریف۔ نازک مزاج۔ نفیس طبیع آدمی کے لئے موت سے کسی طرح کم نہین۔ جن برتنون مین کہانا نکالتے ہین وہ عموماً مٹی کے ہوتے ہین ایک شخص کے جہوٹے برتن مین بغیر دہونے کے دوسرے کو کہانا نکال دیتے ہین اس عمل سے یہہ سخت نقصان ہے کہ برتنون کی آلایش کے ذریعہ سے ایک شخص کی متعدی بیماری دوسرے تندرست آدمی مین بآسانی تمام سرایت کر سکتی ہے۔

یہہ جو مختصر کیفیت نانبائیون کی دکانون کی ہمنے لکھی ہے کسی ایک شہر سے مخصوص نہین بلکہ سب جگہ یہی کیفیت ہے۔ دہلی جو کسی زمانہ مین تمام ہندوستان کا دارالسلطنت تہا اور جہان اطراف عالم واکناف گیتی کے لوگون کی آمد و رفت تہی اور جہان کے لوگ اب بہی نفاست مین مشہور ہین وہان بہی نانبائیون کی یہی کیفیت ہے کہتے ہین بادشاہ ابوظفر بہادر شاہ کے زمانہ مین جامع مسجد کے نیچے ایک باورچی کی دکان تہی جہان سے میرزا محمد امیر صاحب ہر روز نہار شکنی کے واسطے کلہ پایہ کا سالن منگوایا کرتے تہے۔ یہہ میر صاحب اپنے زمانہ مین تمام ہندوستان مین خوشنویسی مین یگانہ اور مشہور تہے اونمین بڑا وصف یہہ تہا کہ مینا کاری یا نقاشی نہین کیا کرتے تہے بلکہ قلمبرداشتہ لکہا کرتے تہے۔ جو سایل آپ کے دروازہ پر آتا تہا اوسکو ابجد کا ایک حرف لکھکر دیدیا کرتے تہے اور وہ جامع مسجد کی سیڑہیون پر جا کہڑا ہوتا تہا۔ شائقین ایک روپیہ دیکر ہاتہون ہاتہہ خرید لیا کرتے تہے۔ خدا کی قدرت گردش زمانہ سے غدر ۵۷ء کے بعد یہی قطعے پنجاب مین آنے آنے دو دو آنے پر فروخت ہوئے میر صاحب قوی ہیکل جوان تہے اور ورزش اور پنجہ کشی مین مشہور تہے پتہر اور

لوہے کی جالیون سے پنجہ کیا کرتے تہے اسیواسطے اونکا نام میر پنجہ کش مشہور تہا میر صاحب اس دکان سے اسلیئے کہانا منگوایا کرتے تہے کہ کہانا لذیذ ہوا کرتا تہا ورنہ نفا او صفائی وہان بہی خیر صلاہی تہی - البتہ لکہنؤ مین شاہی زمانہ مین ایک دکان بلحاظ لذت و نفاست مشہور تہی کئی امراے درباری وہین کہانا تناول کرکے دربار مین چلے جایا کرتے تہے - اس دکان کا یہہ طریقہ تہا کہ باورچی خانہ الگ تہا اور کہانے کا کمرہ الگ - مکان صاف بردے پڑے ہوئے برتن مصفا آبدار خانہ نہایت پاکیزہ خدمتگار سلیقہ شعار - غرض در و دیوار سے نفاست ٹپک رہی تہی - عام نانبائیون کی دکانون اور انمین جاکر کہلانے والون پر یہہ مثل صادق آتی ہے کہ "ہر گندہ خورے راگندہ پزے - جیسی روح ویسے فرشتے" - عام لوگ جو قواعد حفظان صحت سے واقف نہین ایسا ہی کہانا کہالیتے ہین - میونسپل کمیٹیان گہرون کے اندر کی صفائی کی تو کسی طرح ذمہ دار نہین مگر کیا بازاری دکانون کا انتظام بہی اونکے اختیار مین نہین - نانبائیون کو فقط یہہ ہدایت کردینی کافی ہے کہ دروازون پر چقین ڈالین برتن صاف رکہین آٹا گوندہنے کے وقت کہنیون تک ہاتہہ دہولیا کرین آٹے مین ؤ آب بینی ہاتہون کو نہ لگنے دین تاکہ اوسکا اثر آٹے مین نہ آجائے تیسرے چوتہے حد آٹہوین روز مکان کو لیپ پوت دیا کرین - یہہ مختصر ہدائتین ایسی ہین کہ نانبائیون پر بہی گران نہین اور میونسپل کمیٹیون کو بہی انکی نگرانی مین چندان تکلیف نہین - مگر افسوس ہے میونسپل کمیٹیون کا جوش گرہی کا سا اوبال ہوتا ہے ایکدن تو حکم دیدیتی ہین کہ تمام جہان کا انتظام ابہی ابہی ہو جائے دوسرے روز خبر بہی نہین ہوتین کہ ہمنے کیا حکم دیا تہا اور اوسکی تعمیل ہوئی یا نہین -

نانبائیون کے علاوہ ایک فرقہ کباب فروشون کا ہے - یہہ بہی غضب کرتا ہے

کلیجی کے بہنے ہوئے کباب یا سیخ کے کبابون کا قیمہ جو شام کو بچ رہتا ہے دوسرے روز اوسی کو تازہ کرکے فروخت کرتے ہین مچھلی کے کبابون کا بیسن اوتار کر پھر تیل مین تازہ کر لیتے ہین سردی مین تو دوسرے روز کا کھانا چندان مضر صحت نہین مگر گرمیون مین تو زہر قاتل ہے۔ کباب فروشی کی دکان ہندو بھی کرتے ہین اور مسلمان بھی۔ مسلمان مسلمان کی دکان کا سودا ہاتھ لگا کر دیکھ سکتا ہے اور ہندو ہندو کا مگر مسلمان چھوت کے سبب ہندو کا سودا دیکھ نہین سکتا کہ باسی ہے یا تازہ۔ اسیوجہ سے مسلمانون کو اکثر نقصان اوٹھانا پڑتا ہے۔ ایکدفعہ ہمنے ایک ہندو کے ہان سے مچھلی کے کباب منگوالئے بظاہر تو تازہ تھے مگر اندر سے گلے سڑے ہوئے اور نہایت بدبودار۔ ہمنے واپس کر دیئے مگر ایک ہندو بچہ کب واپس لے سکتا تھا اوسنے پیسے بھی پھیر کر نہ دیئے ناچار ہمارا آدمی کباب اوسکی دکان کے دروازہ پر پھینک کر چلا آیا۔

بعض لوگون کو خمیری روٹی بہت بھاتی ہے مگر وہ بجائے اسکے کہ تازہ خمیر مایہ لاکر خمیر بنائیں آٹا گوندھکر دو تین روز اوسے بند رکھتے ہین اس طرح وہ سڑکر پھول جاتا ہے پھر اوسکی روٹی پکاتے ہین۔ ایسی روٹی سراسر مضر صحت ہے غرض کہ کھانے مین صفائی اور پاکیزگی کا خیال رکھنا نہایت ضروری ہے۔

فصل دوازدہم معمولی وقت پر کھانا کھانا

وقت معین پر غذا کا کھانا قیام صحت کیلئے ازبس ضروری ہے ورنہ بھوک کے زائل ہونے سے ہاضمہ کا سلسلہ بگڑ جاتا ہے۔ ایکدفعہ غذا کھانے کے بعد دوسری دفعہ کھانے مین تو دونون مین کم سے کم چھ گھنٹہ کا وقفہ ضرور ہونا چاہئے کیونکہ اکثر خوردنی اشیا

پانچ گھنٹہ مین ہضم ہوتی ہین اور ایک گھنٹہ معدہ کو آرام دینا ضروری ہے - بے وقت
کہانے سے اکثر بدہضمی کی شکایت ہوجاتی ہے نفخ شکم رہتا ہے حرارت جسمانی بڑھ
جاتی ہے - شہر کے لوگون مین یہہ رسم نہایت قبیح ہے کہ پوری کچوری چنے سنگھاڑے
گھنگنیان وغیرہ میوجات تر و خشک کہیرا لگڑی ہندوانہ دن مین کئی کئی دفعہ
کہا لیتے ہین جس سے ہمیشہ کسی نہ کسی بیماری مین مبتلا رہتے ہین اور آئے دن حکیمون کے
روزگار عطارون کے بازار اور گورکنون کے کاروبار کو رونق دیا کرتے ہین - بڑہی
خوشی سے ملاؤن - برہمنون اور اچارجون کی امیدین بر لاتے ہین - یورپی لوگون کا
۲۴ گھنٹہ مین صرف ایکدفعہ خوب پیٹ بہر کر کہانا - یورپین لوگون کا ملک ہندوستان
مین رہکر کئی دفعہ تناول طعام کرنا - اور ہندوستان کے نوجوانون کا انگریزون کی تقلید
کرکے کئی دفعہ کہانے کا عادی ہونا یہہ سب جہالت کے خیالات ہین جسکا نتیجہ اکثر
خراب ہوا کرتا ہے - وقت معینہ کو بہر حال ملحوظ خاطر رکہنا نہایت ضروری ہے کیونکہ
وقت مقررہ پر اشتہائے صادق پیدا ہوتی ہے اور معدہ منتظر غذا کا ہوتا ہے اور قوت
ہاضمہ ہضم کرنے کے لئے مستعد رہتی ہے - جب بہوک کا وقت ٹل جاتا ہے تو بہوک جاتی
رہتی ہے - علیٰ ہذا القیاس وقت سے پہلے بہی جبکہ اشتہا نہو غذا کا کہانا مضر صحت ہے
ان دونون صورتون مین غذا خواہ کیسی ہی عمدہ لطیف اور سریع الہضم ہو ہضم نہین ہوسکتی
اور ہاضمہ مین فتور واقع ہوجاتا ہے -

فصل سیزدہم کئی چیزین ملا کر کہانا مضر صحت ہے

عام قاعدے کے موافق سادہ غذا کے استعمال سے کوئی شخص بیمار نہین ہوتا بلکہ تندرستی
کا قیام صرف قدرتی بنی ہوئی غذا پر موقوف ہے - جسقدر زیادہ لطیف لذیذ اور چرب

ملاکر غذا مرکب کی جاتی ہے اوسیقدر مضر صحت ہو جاتی ہے - اسیواسطے غربا لوگ
اہل ہوٹل کی نسبت زیادہ تندرست تنومند اور طاقتور معلوم ہوتے ہین بعض خوشخوراک
لذت پسند آدمیون کا قول ہے کہ دنیا مین سب چیزین قیام زندگی کے لئے بنی ہین
جس شخص کو دسترخوان کا مزہ حاصل نہین ہے اوسکے برابر دنیا مین کوئی بدقسمت ہی
نہین اسی خیال کے مطابق امیر اور نئے فیشن کے جنٹلمین قانون قدرت کے برخلاف
اپنی بنی ہوئی زیادہ مرغن اور قیمتی غذا کو پسند کرتے ہین - گویا اونکے نزدیک ہر روز
نئی ترکیب سے بنائی ہوئی غذا کا استعمال کرنا عین تہذیب ہے اور بہت سے مختلف کہانے
ایک وقت مین دسترخوان پر چنے موجب فخر ہین - اور اس ضرررسان عادت کے مرتکب
غربا لوگ بہی تیسرے چوتھے روز یا گاہے ملے ہو جایا کرتے ہین جس سے زبان کا مزہ بخوبی
حاصل ہوتا ہے اور غذا خواہش طبعی سے زیادہ کہائی جاتی ہے - جب کوئی مہمان آجاتا
ہے تو اوسکے واسطے بالخصوص حد سے زیادہ تکلف کرنا پڑتا ہے اور ایک سے ایک
بڑہکر نفیس و لذیذ کہانا طیار کیا جاتا ہے تاکہ وہ خوش ہو کر کہائے اور میزبان کی اعلی درجہ
کی مہمان نوازی کا نقش اوسکے دل پر بیٹھہ جائے - ایسے موقع پر مہمان کو بہی ثقیل یا لطیف
غذا کا کچھہ خیال نہین رہتا ڈکار پر ڈکار آتی ہے مگر کہانے سے دست کش نہین ہوتا ایک
دفعہ تو خوب دل کہولکر پیٹ بہر لیتا ہے پیچہے سے خواہ بدہضمی یا ہیضہ ہی مین مبتلا ہوتا
پڑے - کوئی جلسہ ہمارے دیکہنے مین ایسا نہین آتا جسمین تہذیب و اخلاق کی گفتگو
یا علمی مضامین کی جستجو ہوتی ہو بلکہ جلسہ کی تمام رونق - سجاوٹ اور عمدگی نو ایجاد اور
لذیذ غذاؤن پر موقوف ہے جبتک متعدد و لذیذ غذائین دسترخوان پر جمع نہون میزبان
کی سیرچشمی اور مہمان نوازی کا کوئی نام نہین لیتا - اسطرح یہہ کہ مہمان کو مجبور کیا جاتا

ہے اے صاحب یہہ کھانا ملاحظہ فرمایئے اسکا مزہ دیکھیے۔ اگر مہمان کو اوسکی اپنی مرضی
پر چھوڑ دیا جاے تو شاید وہ اپنے اندازہ سے تجاوز نہ کرے۔ اگر اس قسم کی رسوم عوام الناس
اور جہلا کے جلسون مین پائی جائین تو چندان محل تعجب نہین کیونکہ وہ انکی قباحتون
سے ناواقف ہین مگر علما اور خاندانی شرفا کا قانون قدرت کے برخلاف چلنا سراسر دانی
اور اپنی جان عزیز کے ساتھہ دشمنی ہے۔ بعض اوقات یورپین لوگ بہی اس مرض مین
مبتلا ہو جاتے ہین۔ اگرچہ مختلف قسم کی غذائین بظاہر نعمت غیر مترقبہ معلوم ہوتی
ہین مگر معدہ کے واسطے زہر قاتل کا حکم رکہتی ہین کیونکہ عمدہ اور لذیذ ہونے کے باعث
خواہش سے زیادہ کہائی جاتی ہین اور معدہ اونکی برداشت نہین کر سکتا۔ کل جسم کی صحت
کا مدار صرف معدہ کی صحت پر ہے کیونکہ اسی سے خون کی پیدایش شروع ہوتی ہے اسکی
خرابی سے تمام جسم کمزور ہو جاتا ہے سیکڑون امراض پیدا ہو جاتے ہین اور سب عیش
منغص ہو جاتے ہین تمام خوشیان غم و غصہ سے مبدل ہو جاتی ہین۔ سوا معدہ کے
تمام جسم مین کوئی ایسا عضو نہین ہے جسکی خرابی دوسرے اعضا مین فورًا سرایت کر جاے
اسکی اصلاح سے کئی بیماریان فورًا رفع ہو جاتی ہین اگر اسکی صحت کی حفاظت کامل طور
پر کی جائے اور زبان کا چند لمحہ کا مزہ ترک کیا جاے تو تمام جسم کی طاقت قایم و بحال رہتی
ہے کبہی طبیب یا ڈاکٹر کی احتیاج نہین پڑتی اور انسان عمر طبعی کو پہونچ جاتا ہے۔ پس
ہر ایک شخص پر واجب ہے کہ ہمیشہ خوراک نفیس سادہ قابل الهضم بمقدار مناسب اس قسم
کی کہائے کہ دانتون کے نیچے جاتے ہی ریزہ ریزہ ہو جاے۔ نفیس سادہ غذا کو مرکب
کی حیثیت مین تبدیل کرنا اوسکو چکنی مٹی کی حیثیت مین لاتا ہے جسپر کوئی عرق اثر نہین
کر سکتا۔ عرصہ دراز تک ایسی غذا معدہ مین جون کی تون قایم رہتی ہے اسکے مقابلہ مین

سادہ میٹھی اور بالو پانی مین فی الفور حل ہو جاتے ہین یہی حال معدہ مین مرکب اور سادہ غذا کا ہے۔ سادہ غذا کے استعمال سے کبھی کوئی شخص بیمار نہین ہوتا۔ اگر سادہ غذا بھی اس خیال سے ضرورت سے زیادہ کھائی جائے کہ جسم مین زیادہ طاقت آئیگی تو یہہ بیفایدہ ہے کیونکہ غذا کا رس حسب ضرورت آلات الہضم جذب کرکے باقی کو بطور فضلہ جسم سے خارج کر دیتے ہین۔ بعض اوقات ہضم نہونے کے سبب غذا کلہم بوسیدہ ہو جاتی ہے جس سے رطوبت ہاضمہ مقہور ہو جاتی ہے۔ ہاضمہ خراب۔ طبیعت افسردہ اس پیاس کی شدت اور ریاح کی زیادتی ہو جاتی ہے۔ ترش ڈکارین آتی ہین معدہ مین گرگراہٹ سر مین درد بواسیر کی شکایت بھوک بند اور جوش طبیعت کم ہو جاتا ہے اور معدہ کے زیادہ کام مین مصروف رہنے سے جسم مین حرارت معلوم ہوتی ہے۔ اگر جہالت کی وجہ سے پھر بھی اس قسم کی غذا سے پرہیز نہ کیا جاوے تو بدہضمی سخت ہو جاتی ہے اور قبض کی شکایت بڑھ جاتی ہے کبھی کمزوری کی حالت مین دست بھی لگ جاتے ہین اور ساخت دہن کے خراب ہو جانے سے دانت نکل جاتے ہین خوراک بڑی مشکل سے کھائی جاتی ہے۔ صبح کے وقت خواب سے اوٹھنے کے بعد منہ کا ذایقہ برا معلوم ہوتا ہے۔ اسیوجہ سے اطبا کا دستور ہے کہ حالات معدہ کے دریافت کرنے کے واسطے زبان اور منہ کا مزہ مریض سے معلوم کرتے ہین۔ دیہاتی لوگ سادہ غذا استعمال کرنے کے سبب بدہضمی یا ان کوڑہ بلا قباحتون سے اکثر محفوظ پائے جاتے ہین۔

زبان کے مزہ مین دو بڑے بھاری نقصان ہین ایک تو فضول خرچی کے باعث بہت تھوڑے عرصہ مین دیوالیہ بننا پڑتا ہے۔ دوسرا تندرستی جیسی نعمت عظمیٰ مفت رایگان جاتی ہے۔ اگرچہ کفایت شعاری سے کھوئی ہوئی دولت پھر حاصل ہو سکتی ہے مگر طاقت معدہ اپنی

زایل ہو جاے تو پہر اوسکا اصلی حالت پر آنا نہایت ہی مشکل ہے خواہ کتنی ہی دوائین استعمال کی جاوین۔ معدہ جو شتر اسی سال تک کام دینے کو کافی ہے انہی بیجا اکر توتون کی بدولت بیس ہی سال مین خراب ہو جاتا ہے اور اپنے فرایض منصبی آیندہ عمر مین نہایت ہی تکلیف و مصیبت سے ادا کرتا ہے اور گوناگون امراض مین مبتلا رہتا ہے۔ اسی عمدہ مرکب مرغن اور ناقابل ہضم غذا کی بدولت سوء ہضم کا مرض اسقدر پہیل گیا ہے کہ چہوٹے چہوٹے بچے بہی اوسمین مبتلا نظر آتے ہین۔ اس قسم کی مرغن اور پر تکلف غذا سے پرہیز کرنی چاہیے خصوصاً شادی اور دوستانہ دعوتون کے موقعون پر ضرور ہی پرہیز لازم ہے جہان انواع و اقسام طعام نمکین و شیرین نہایت لذیذ و پر تکلف موجود ہوتے ہین۔

چند چیزین ایسی ہین جنکو یکجا اور ملا کر کہانے کی مداومت سے فساد معدہ و فساد خون پیدا ہوتا ہے جو کئی خوفناک بیماریون کا منتج ہے۔ مثلاً دودہ ترشی۔ تازہ مچہلی اور دودہ۔ شراب دودہ۔ مولی دودہ۔ انڈا دہی۔ باقلا دہی۔ چاول سرکہ۔ شہد خربزہ ہریسہ کے بعد انار۔ اور شیر برنج کے بعد انگور۔

توضیح۔ ہمنے جہان مرغن غذا کا ذکر کیا ہے اور بتلایا ہے کہ یہہ موجب ضرر ہے اوس سے مراد یہہ ہے کہ اسقدر اوسمین چکنائی ہو کہ ہضم نہو سکے اور بدن اسلیے کہ جزو غذا ہو کر بدن کی پرورش کرسکے جون کی تون راہ متعفنہ کے ساتہہ خارج ہو جاے اور ڈکارین بہی اوسی کی آتی رہین۔ لیکن اگر کسی کی عادت ہے کہ وہ گہی۔ چربی و دیگر روغنیات مقدار مین زیادہ کہا کر ہضم کر سکتا ہے تو اوسکو مباح ہے کہ بقدر برداشت طبیعت روغنیات استعمال کرے بلکہ اگر ایسے شخص کو اس قسم کی غذا سے باز رکہا جاوے تو اوسکی صحت مین ضرور فرق آجایگا اور طاقت گہٹ جاے گی۔ پرانہا اور چپڑی والا ایک سخت

ثقیل غذا ہے لیکن جو اسکے عادی ہین اونکو خشک روٹی ہضم نہین ہو سکتی۔ کسان اور زمیندار لوگ ہمیشہ سادہ اور غیر مرکب غذا کہایا کرتے ہین مگر مکہن اور چہاچہ ضرور اوسکے ساتہہ ہوتی ہے اسکے بغیر بالکل بے چین رہتے ہین۔ غرض کہ عادت کا لحاظ ہمیشہ مقدم رکہنا چاہیے اور عادت کے خلاف ہرگز نہ کرنا چاہیے۔ بعض قومون مین خواہ وہ دیہاتی ہون یا شہری دستور ہے کہ شادی کے موقع پر خشکہ اوبال لیتی ہین اور شکر اور گہی ڈالکر ایک ایک کابی سب کے آگے رکہہ دیتے ہین پہر جماعت مین جسکی نشست بالکل بے ترتیب ہوتی ہے کئی آدمی گہی کے دیگچے لیکر کہڑے ہو جاتے ہین اور چمچون کے ساتہہ گہی رکابیون مین ڈالتے جاتے ہین۔ یہان تک کہ گہی رکابیون مین تیرنے لگتا ہے چاول کہا کر گہی پی جاتے ہین چونکہ ایسی خوراک کا اتفاق عمر بہر مین گاہ گاہ ہوا کرتا ہے اسلئے اکثر بدہضمی اور تخمہ مین گرفتار ہو جاتے ہین۔ ہمارے دوستون مین سے ایک صاحب نواب محمد علی خان صاحب رئیس جہجر نزیل لودیانہ کے ہان مہمان ہوئے حسب معمول سب نے کہانا کہایا۔ کہانا بہت چرب اور مصالحہ دار تہا سب کو بے تکلف ہضم ہو گیا۔ مگر ہمارے دوست کو ہاضم عرقیات کی استعمال کی ضرورت پڑی اگرچہ مقدار مین معمول سے زیادہ نہین کہایا تہا۔ اسکی وجہ صرف یہہ تہی کہ میزبان اس قسم کے کہانے کے عادی تہے اور مہمان کی عادت نہ تہی۔ القصہ عادت کو انہضام طعام مین کلی دخل ہے۔

مرکبات یعنی متعدد کہانون کو یکجا کرنا اوسوقت ممنوع ہے جبکہ غذائین مختلف الکیفیت ہون یعنی ایک سریع الہضم ہو جیسے خشکہ اور دوسری بطی الہضم جیسے نان میدہ یا پراٹہا۔ جو غذائین مدت الانہضام مین متقارن یکدیگر ہون اونکے جمع کر لینے مین

کچہہ مطابقہ نہین۔ ہمنے صدر مین مدت انہضام کی ذیل مین ایک نقشہ دیا ہے جس سے
چند کثیر الاستعمال غذاؤن کے انہضام کی مدت معلوم ہو سکتی ہے۔ ناظرین کو اس باب
مین نقشہ مذکورسے کافی مدد مل سکتی ہے۔

فصل چہاردہم غذا کو بخوبی چبا کر کہانا

قانون قدرت نے ہر ایک عضو کو علیحدہ علیحدہ کام سپرد کیا ہے جو اوسی کے ساتھ مخصوص ہے چنانچہ دانت غذا کو چباتے ہین معدہ غذا کو مثل دودہ کی لُبدی بناتا ہے۔ اگر خلاف معمول دانتون کا کام معدہ سے لیا جاوے تو غذا ہضم نہو سکے گی اور صحت مین فتور آجائیگا۔ جو لوگ بغیر چبائے جلدی جلدی لقمے نگل جاتے ہین یا دانتون کی عدم موجودگی مین ثقیل غذا کہاتے ہین اونکو بدہضمی کے سبب اکثر درد شکم اسہال ہیضہ وغیرہ امراض مین مبتلا ہونا پڑتا ہے اسلئے غذا کو بخوبی چبا کر کہانا چاہیے تاکہ ہاضمہ کو کافی مدد مل سکے۔

فصل پانزدہم مقدار غذا

جسمی صرف کے موافق غذا کی مقدار معین کرنی ضروری ہے اور اسمین کمی بیشی نکرنی چاہیے جسمی صرف کی نسبت اگر غذا کم کہائی جائے تو گو وہ کیسی ہی لطیف ہو ضرور کسی طرح کی بیماریان پیدا کریگی جیسا کہ ایام قحط مین عام جسمی کمزوری بخار ہیضہ اسہال قلاع وغیرہ جلدی امراض بکثرت پائے جاتے ہین۔ زیادہ کہانے سے سکتہ دردسر دوران خون تیز ہو جاتا ہے جسم بہاری رہتا ہے بےچینی معلوم ہوتی ہے بہوک بند ہو جاتی ہے بواسیر نقرس امراض معدہ وغیرہ خوفناک بیماریان ظہور مین آتی ہین جس سے ہر سال بلکہ سال مین کئی دفعہ جلاب لینے کی ضرورت ہوتی ہے۔ اگر گوشت شکر وغیرہ موسم سرما کی

غذائین موسم گرما مین اور موسم گرما کی غذائین مثلاً مکھن وغیرہ موسم سرما مین زیادہ کہائی
جائین تو بہی گردہ اور جگر کے ہمو قع دباؤ سے بیماری کا احتمال ہوسکتا ہے۔ خاص قسم
کے اجزا کی کمی بیشی سے ہی مختلف امراض پیدا ہوجاتے ہین چنانچہ غذا سے لحمیہ کی زیادتی
سے خون زیادہ ہوجاتا ہے بخار سیلان خون اور سوزشی امراض نمایان ہوتے ہین اور
انکی کمی سے کمزوری قلت خون وغیرہ پائے جاتے ہین۔ روغنی اجزا کی زیادتی سے بدہضمی
اسہال اور خرابی فعل جگر ہوجاتی ہے اور انکی کمی سے لاغری سل خناز یر کرم شکم اور کبھی
قسم کے جلدی امراض ظہور مین آتے ہین۔ نشاستجبہ اور شیرین اجزا کی زیادتی سے شکم
مین کرم پیدا ہوجاتے ہین اور صفرا کی خرابی سے کبھی قبض ہوجاتی ہے کبھی اسہال لگ
جاتے ہین اور ان اجزا کی کمی سے بدہضمی بخار سوزشی امراض پیدا ہوجاتے ہین۔ نمک
کے زیادہ کہانے سے بدہضمی اسہال قلاع اور کمی سے خرابی خون ظہور مین آتی ہے اور
آبی اشیا کی زیادتی سے خون کی اصل ماہیت مین فتور پڑجاتا ہے جس سے وجع مفاصل وغیرہ
امراض پیدا ہوتے ہین۔ سبز ترکاریون کے نہ کہانے سے مرض قلاع پیدا ہوجاتا ہے۔

فصل شانزدہم بعد تناول طعام اختیار سکون

جب غذا معدہ مین وارد ہوتی ہے تو طبیعت اوسکے ہضم کرنے کی طرف متوجہ ہوتی ہے
اس حالت مین معدہ کی طرف خون زیادہ رجوع کرتا ہے جس سکے ہاضمہ کی تکمیل خاطرخواہ
ہوجاتی ہے۔ اگر تناول طعام کے بعد جسمی یا ذہنی سخت ورزش اور محنت و مشقت لی جاے
تو طبیعت اور خون اسی جانب متوجہ ہوجاتے ہین اور ہاضمہ کے فعل مین فتور پیدا ہوجاتا ہی
اسلئے تناول غذا کے بعد کسیقدر آرام کرنا ضروری ہے۔ مگر ہم مین بہی عادت کو بہت دخل ہے
بیشمار لوگ ہین جو دن کو تناول طعام کے بعد اس قسم کے لوگ عموماً ملازم اور پیشہ ور

ہوتے ہین چونکہ ان لوگون کی دل کو آرام کرنے کی عادت نہین ہوتی اسلیے بخوبی
کہانا ہضم ہو جاتا ہے اور کوئی تکلیف نہین ہوتی بلکہ بر عکس اسکے سکون و بیکاری کی
حالت مین کہانا ہضم نہین ہوتا۔ رفع حاجت کے لیے ہی ایک ٹہیک وقت
مقرر کرنا چاہیے۔ شب و روز مین دو دفعہ جاے ضرور جانا نہایت مناسب ہے۔ بعض لوگ
شب و روز مین صرف ایک دفعہ بعض چار پانچ دفعہ قضاے حاجت کرتے ہین بعض کے
لیے کوئی وقت ہی مقرر نہین جسوقت حاجت ہوئی پاخانہ کو دوڑے چلے گئے۔ یہہ افراط
و تفریط وقت معین کی پابندی نہ کرنے کا نتیجہ ہے۔ لیکن اگر یہہ حالت بچون مین پائی جاے
تو علامت صحت ہے کیونکہ انکا ہاضمہ قوی ہوتا ہے دوسرے لوگو نمین یہہ بیماری ہے۔
بدہضمی کی شکایت مین اکثر وہی لوگ مبتلا رہتے ہین جو غفلت یا اداے فرائض منصبی
کی وجہ سے قانون قدرت کی خلاف ورزی کرتے ہین۔ خصوصاً دفترون کے محرر زیادہ تر
بدہضمی مین مبتلا پائے جاتے ہین کیونکہ کچہری جانے کے فکر مین جلد جلد کہانا کہا لیتے ہین
اور تمام دن کمر جہکائے بیٹھے کام کرتے رہتے ہین جس سے معدہ پر دباو پڑتا ہے اور کئی
طرح کی بیماریان پیدا ہوتی ہین۔ یہی حال درزیون دکاندارون وغیرہ کا ہے جو تمام دن
بیٹھہ کر کام کرتے ہین۔

فصل ہفدہم چند اشیاے خوردنی کے بیان مین

مناسب مقدار مین صاف ستھری اور عمدہ غذا کا حاصل کرنا قیام صحت کے لیے نہایت ہی
ضروری ہے مگر گیہون کا آٹا۔ گہی۔ شکر۔ دودہ۔ دہی وغیرہ روزمرہ کی ضروریات اکثر بازار
سے خرید کرنی پڑتی ہین اور یہہ چیزین ہمارے بازارونمین اکثر صاف ستھری نہین ملتین۔
دکاندار تہوڑے سے فائدہ کے واسطے غیر جنس اور ناقص چیزین بالارادہ انمین ملا دیتے ہین

میونسپل کمیٹیون کو ان امور کی اصلاح کی طرف مطلق توجہ نہین ہے حالانکہ پانی کے بالا رزہ خراب کرنے والے شخص کو مجرم قرار دیکر سزا دیدیتی ہین - ایک جعلساز کھوٹی جنس کھری کے بھاؤ فروخت کرتا ہے گورنمنٹ کے قانون کے روسے فوراً سزا پاتا ہے - مگر یہہ جو فروش گندم نما روز روشن مین شعبدہ بازی کر رہے ہین نہ انکو سرکار کا ڈر ہے نہ کمیٹیون کا خوف - اسلئے ہمین ضرور ہوا کہ چند مشہور چیزون کی اصلیت مختصر طور پر بیان کرین تاکہ خریدار خود ہی کھرے کھوٹے مین تمیز کر سکین اور غیر خالص جنس کے خریدنے سے باز رہین

اول گندم - گیہون حقیقت مین سب سے عمدہ غذا ہے اس سے بہتر کوئی دوسرا غلہ نہین ہے اور یہی غلہ اکثر نسل آدم کے استعمال مین آتا ہے - اسمین اجزاے روغنی اور مائیہ کے علاوہ لیس (گلوٹن) نشاستہ اور چند قسم کے نمکیات اور اور بہت سے پرورش کرنے والے اجزا پائے جاتے ہین - عمدہ گیہون فربہ - رنگت مین سفید سرخی مایل اور چبانے مین سخت ہوتے ہین جنمین یہہ اوصاف نہ پائے جائین وہ ناقص ہین - عمدہ گیہون کا خالص آٹا رنگت مین سفید - ذایقہ مین شیرین اور دانتون کے نیچے ملایم معلوم ہوتا ہے اور گوندھنے مین سخت لسدار ہوجاتا ہے اور اسکی روٹی بے تکلف بن سکتی ہے - اسمین سوندھی سوندھی خوشبو آتی ہے - دانتون کے نیچے کرکراہٹ نہین کرتا - من بھر خالص گیہون کے آٹے مین فی من ایک سیر بھوسی نکلتی ہے - اگر عمدہ گیہون کا آٹا گھی کے ساتھ پکا کر کھایا جاوے تو جسم کی پرورش اور حرارت غریزی کی پیدایش بخوبی ہوتی ہے - اسکے آٹے مین روا (سوجی) میدہ اور کسیقدر بھوسی ہوتی ہے - اسلئے روٹی کی رنگت بادامی ہوتی ہے - بھوسی کا یہہ فایدہ ہے کہ امعا مین خراش کرتی ہے جس سے پاخانہ کھُل کر آجاتا ہے میدہ کی روٹی اگرچہ سفید صاف اور خوشنما ہوتی ہے مگر لیس کی کمی اور نشاستہ کی زیادتی

سبب قابض اور کم پرورش کرنے والی ہوتی ہے۔ نان بائی میدہ کی روٹی کو زیادہ تر سفید کرنے کے لئے اوسمین پھٹکری کا عرق ملا دیتے ہین جس سے اور بہی قابض ہو جاتی ہے جن لوگون کو قبض دایمی یا پیچش کی شکایت ہو انکو میدہ کی روٹی زیادہ تر مضر ہے۔ اگر تفریح طبع کے لئے کبہی کبہی کہائین تو مضائقہ نہین۔ سوجی کی روٹی مین پیس کی زیادتی کی وجہ سے جسم کے پرورش کرنے کی طاقت زیادہ ہوتی ہے مگر زیادہ ثقیل ہونے کے باعث کسی قدر دیر ہضم ہے۔ شیرمال باقرخانی۔ قلچہ۔ چپاتی۔ فطیری۔ اور بسکٹ وغیرہ اسی روے کے بنائے جاتے ہین۔ آٹے مین خمیر مایہ کے ملانے سے تخمیہ حامض غاز (کاربانک ایسڈ گیس) پیدا ہوتا ہے جس سے آٹے کے اجزا پہول جاتے ہین۔ اگر خمیر مایہ مقدار مین زیادہ ملایا جاوے یا خمیر آٹا دیر تک کہا جاوے تو اوس سے ترش رطوبت بننے لگتی ہے اور روٹی نہایت ترش ہو جاتی ہے۔ فطیری خصوصاً جو چکلہ اور بیلن سے بنائی جاتی ہے خمیری کی نسبت ثقیل اور دیر ہضم ہوتی ہے اور خمیری روٹی متخلخل اور مسامدار ہونے کے باعث بہت جلد ہضم ہو جاتی ہے۔ سبک اور نرم ہونے کے باعث طبیعت کو بہت بہاتی ہے اور معدہ کے اثر کو بہت جلد قبول کر لیتی ہے۔ بہت پرانا آٹا رنگت مین زردی مایل اور ذایقہ مین ترش ہوتا ہے اور چہوٹی چہوٹی ڈلیون مین جما ہوا دکہائی دیتا ہے۔ اسکی روٹیان بہی ترش ہوتی ہین اسمین ایک قسم کی ناگوار بو ہوتی ہے۔ کامل انہضام تک وہ بو باقی رہتی ہے اور ڈکارین بہی ویسی ہی آتی ہین۔ قحط سالی مین اکثر بیوپاری لوگ گیہون کے آٹے مین جو کا آٹا ملا دیتے ہین جس سے آٹا دیکہنے مین سفید اور خوبصورت نظر آتا ہے مگر پکانے مین روٹی کی رنگت سیاہ سنہری مایل ہو جاتی ہے۔ جوار کے ملانے سے روٹی اور آٹے دونون کی رنگت

سفید رہتی ہے لیکن لسدار ہونے کی وجہ سے روٹی بھربھری ہوتی ہے - علاوہ اسکے کچھ دیر کے بعد رنگت مین بھوسلی اور سیاہی مائل ہو جاتی ہے جسمین جوار کے گول سفید ریزے صاف دکھائی دیتے ہین - اکثر آٹے مین سٹی چونہ بھی ملا دیتے ہین - اگر یہ مقدار مین زیادہ ہو تو دانتون کے نیچے معلوم ہو جاتا ہے - اگر کم ہو تو تیزاب کے ملانے سے اسکی شناخت بخوبی ہو سکتی ہے خصوصًا تیزاب نمک کے ملانے سے آٹا جوش کھانے لگتا ہے - لیکن بعض چیزین ایسی ملائی جاتی ہین جنکے سبب تیزاب نمک سے بھی جوش پیدا نہین ہوتا - اسکی شناخت کے لیے کلورافارم مین تھوڑا سا آٹا ملا کر کچھ عرصہ تک رکھ چھوڑین - اس سے ہر ایک قسم کی آمیزش تہ نشین ہو جائیگی اور خالص آٹا تیرنے لگے گا غرض آٹے کے خریدنے مین رنگت - ذائقہ - خوشبو اور کرکراہٹ وغیرہ باتون کا خیال ضرور رکھنا چاہیے - پرانے کھتون کے سڑے اور گھنے ہوئے گیہون کی روٹی یا کچی یا جلی ہوئی روٹی کے کھانے سے معدہ اور امعا کے امراض کے پیدا ہونے کا احتمال اکثر ہوتا ہے - اگرچہ عوام مین نشاستہ مقوی غذا خیال کیا جاتا ہے مگر درحقیقت اسمین پرورش کرنے والی طاقت بہت کم ہے اسلیے چندان مفید نہین ہے - اگر کمزور مریض کو مرض سے افاقہ ہونے کے بعد گیہون کا دلیا پکا کر دیا جاے تو نہایت ہی مفید اور مقوی غذا ہے -

دلیا پکانے کی ترکیب - گندم کو دھو کر خشک کر کے بریان کرین بعد ازان موٹا سا آٹا پسوا کر روغن مین بریان کرین اور گرم پانی یا دودھ مین تھوڑا تھوڑا ڈالکر ہلاتے جاوین تاکہ گٹھل نہ ہو جاے پھر جوش دیکر آگ سے نیچے اُتار کر نمک سے نمکین یا نبات سے شیرین کر کے استعمال مین - مگر معدہ اور امعا کی سوزش مین ساگودانہ

یا صرف دودہ دینا مناسب ہے۔ معدہ کی کمزوری مین خمیری روٹی یا نان باو دودہ مین بھگو کر نبات سے شیرین کر کے کھانا ازبس مفید ہے۔ **اگر قبض** فطری روٹی کی عادت ہو تو باریک چپاتی کو دودہ۔ شوربا۔ دال وغیرہ مین بھگو کر کھانے کو دین۔ **اگر بواسیر** وغیرہ کے سبب سے قبض کی شکایت پائی جاوے تو مقوی غذا کے ساتھ بقدر آدہ پاؤ قبض کشا روٹی کھانے کو دین۔

ترکیب نان قبض کشا۔ معمولی اور موٹا گیہون کا آٹا اور وٹ میل (قسم اناج) مساوی الوزن ملا کر گوندہین۔ اور بحساب فی سیر ایک اونس خمیر ملا دین جو کاربونٹ آف سوڈا چار حصہ۔ ٹارٹار ایسڈ تین حصہ۔ آرد گندم بارہ حصہ سے بنایا گیا ہو۔ بعدازان بقدر نصف سیر کے ڈبل روٹیان تنور مین پکاوین اور استعمال مین لاوین

اگر مرض ذیابیطس مین حیوانی غذا کے کھانے سے طبیعت برداشتہ ہوجاے تو بھوسی کو دھو کر خشک کرین پھر پسوا کر معمولی روٹی کے موافق پکا کر کھانے کو دین اس قسم کی روٹی ایسے مریض کے لئے نہایت مفید ہے کیونکہ اسمین نشاستہ موجود نہین ہوتا۔ **اگر بخار** یا گرمی کے باعث بچہ نہایت کمزور اور زرد رنگ ہوجاوے تو عمر کے مطابق بسکٹ کا استعمال کرادین۔

ترکیب بسکٹ۔ میدہ ایک سیر۔ کاربونٹ آف سوڈا چہ تولہ ۸ ماشہ۔ سسکوئی اوکسائیڈ آف آئرن سوا تولہ۔ سب کو ملا کر تین چھٹانک مکھن سے چرب کرین۔ پھر شیرہ نبات مین خمیر کر کے ۴ گھنٹہ تک ڈھانک کر رکھہ چھوڑین اور ۱۲ درجن تیار کر کے تنور مین پکا کر استعمال مین لاوین۔

جو بھی تاثیر مین گندم کے قریب قریب ہے مگر غذائیت مین کسیقدر کم ہے۔ بعض ملکون

مین اسکے ستو بنا کر کہاتے ہین خصوصاً عرب اور ہندوستان مین اسکا زیادہ رواج ہے۔ اور نیز جو آش کے طور پر چند امراض مین استعمال کیے جاتے ہین جس سے تشنگی کم ہو جاتی ہے اور ادرار بکثرت ہو جاتا ہے

ترکیب جو آش۔ نئے جو قدرے نمناک کرکے تہوڑے عرصہ تک رہنے دین پہر انکو کوٹ کر مقشر کرین اور دہو کر بقدر آدہ پاو ڈیڑہ سیر آب شیرین مین ایک دو جوش دیکر صاف کرین۔ بعد ازان دوبارہ اسی قدر پانی ڈالکر اسقدر پکاوین کہ جو دانکا پیٹ قریب الانشقاق ہو جاوے پہر اُتار کر صاف کرین اور نبات سے شیرین کرکے پلا دین۔ اس سے امراض معدہ امعا اور بخار وغیرہ کو ازبس فایدہ ہوتا ہے۔ دفع تشنگی کے علاوہ اسمین غذائیت بہی عمدہ ہے۔

دوم نخود و دیگر اقسام دال۔ چنے رنگت مین بہورے سرخی مایل اور سخت ہوتے ہین اسمین عمدہ قسم وہ ہین جو چسپیدہ پوست ہون۔ انکی دال نہایت مقوی اور کہانے مین لذیذ ہوتی ہے مگر ثقیل اور دیر ہضم ہوتی ہے۔ دکاندار اسکے دانہ اور دال کو نم دیکر وزندار اور بہاری کر دیتے ہین ظاہر مین تو یہہ نہایت عمدہ خوب صورت اور چمکدار معلوم ہوتے ہین اور خریدار انکو بڑے شوق سے خرید کرتا ہے لیکن حقیقت مین نقصان اوٹہاتا ہے پس خرید کرنے کے وقت تہوڑی سی دال ہاتہہ مین لیکر ملاحظہ کرین اگر آٹے کے آثار معلوم ہون اور سخت بہی ہو تو خشک تصور کرین کیونکہ نم دار دانہ اور دال مین یہہ اوصاف نہین پائے جاتے بلکہ زیادتی نم کے باعث چہلنے سے نرم معلوم ہوتے ہین۔ پرانے چنون کا استعمال کرنا مضر صحت ہے۔ پرانے چنون مین ایک قسم کی بو آتی ہے رنگت مین سیاہی مایل ہوتے ہین اور چہلکا دانہ سے باآسانی علیحدہ ہو جاتا ہے۔ اور بہت پرانے نم رسیدہ نخود

کے سیاہ پوست پر سفید سفید سے دانے مثل پھپوندی کے ہوتے ہین پرانے سوراخدار گرد
سخوردہ بین پر ورشی اجزا نہین ہوتے اسلیئے یہہ بالکل ناقص ہوتے ہین اور ایک عرصہ دراز
تک رکھنے سے کرخت ہوجاتے ہین اور پکنے مین زیادہ وقت لیتے ہین۔
ایک اور قسم کے چنے بھی ہوتے ہین جنکو کابلی چنے کہتے ہین یہہ دیسی چنون کی نسبت دراز زیادہ
موٹے ہوتے ہین۔ انکا چھلکا پتلا اور مٹر کے چھلکے کی طرح صاف ہوتا ہے۔ رنگت مین بادامی
ہوتے ہین اور جوش دینے سے دیسی چنون کی نسبت جلد گل جاتے ہین اسیواسطے زیادہ تر یہہ
گھنگنیون کے کام آتے ہین پلاؤ مین بھی بہت کم مقدار مین ڈالے جاتے ہین اسوقت سفید
چاولونمین یہہ بادامی رنگ کے تھوڑے سے دانے نہایت خوبصورت معلوم ہوتے ہین
اور ذایقہ مین بھی نہایت لذیذ ہوتے ہین۔
ہندوستان مین اور بھی کئی قسم کی دالین استعمال کیجاتی ہین جنکا مختصر ذکر کیا جاتا ہے۔
کساری دال یہہ ملک تبت اور اضلاع شمالی و مغربی مین زیادہ تر استعمال کی جاتی ہے
اسکی کثرت استعمال اور مداومت سے اکثر مرض فالج پیدا ہوجاتا ہے۔
ارد (ماش) کی دال یہہ دوسری دالون کی نسبت زیادہ مقوی ہوتی ہے اور اسمین
غذائیت بھی زیادہ ہوتی ہے اور زود ہضم ہے مگر اکثر نفخ شکم پیدا کرتی ہے خصوصًا چھلکہ دار دال
کھانی نہایت مضر ہے کیونکہ سختی کے سبب چھلکا گلتا نہین اور ہضم بھی نہین ہوسکتا۔ اگر چھلکا
اُتار کر کھائی جاے تو بہت بہتر ہے۔ بیمارون کے لئے یہہ دال اکثر مناسب ہے۔ موٹا دانہ اور
سبز رنگ کی اچھی ہوتی ہے باریک اور سیاہ رنگ کی ناقص۔ اسکا مصلح ہینگ ہے
جسکا بگھار لگایا جاتا ہے۔ اس دال کو ہندوستان کے ہر طبقہ کے لوگ استعمال کرتے ہین
خصوصًا اون قومون کا تو مدار ہی اسی پر ہے جو گوشت سے پرہیز کرتی ہین وہ اسکو گھی

طرح سے استعمال کرتی ہین فی الواقع ہر رنگ مین لذیذ ہوتی ہے۔
موٹھ کی دال اُرد کی دال کی نسبت گرم ہوتی ہے اور دیر ہضم ہے اسکے زیادہ استعمال سے داد وبیدا ہو جاتے ہین۔ دیہاتی لوگ اسکا زیادہ استعمال کرتے ہین۔
مونگ کی دال زیادہ سبک اور زود ہضم ہوتی ہے۔ چھوٹے دانہ کی اور سیاہ رنگ کی اچھی نہین ہے چھلکہ دار پکانے مین اچھی طرح نہین گلتی۔ اکثر عمدہ قسم کے مونگ مین خراب دانے ہوتے ہین جو سنگریزون کی طرح سخت ہوتے ہین انکو نکال دینا چاہئے۔ اگر مونگ کی مقشر دال پکاکر مریضون اور بچون کو دیجاے تو گوشت کے شوربے سے بھی زیادہ ترفایدہ بخش ہے اسیوجہ سے بیمارون کو اکثر استعمال کرائی جاتی ہے۔ مگر بعض آدمیون کو اسکی کثرت استعمال سے سینہ مین جلن اور پاخانہ مین آؤن پیدا ہو جاتی ہے۔
مسور کی دال زیادہ تر ثقیل خشک اور مضعف بصر ہے خصوصًا طالب علمون کو زیادہ تر مضر ہے چونکہ شورجیہ (نایٹروجن) اجزا اسمین زیادہ ہوتے ہین اسلیے ہنود اور بیوہ عورتین نہین کہاتین۔
ارہر کی دال زیادہ گرم ہونے کی وجہ سے بہت کم استعمال مین آتی ہے۔ اگر زیادہ عرصہ تک اسکا استعمال کیا جائے تو پتے اُچھل آتے ہین۔ معدہ مین گرمی ہاتہ پانون مین جلن ناخن سا مدار جوڑون مین درد ہتیلی اور ہونٹون پر سفیدی کے نشان نمایان ہو جاتے ہین اور جلد کی رنگت مثل کانسی کی ہو جاتی ہے۔ چھلکہ دار مقشر کی نسبت زیادہ مضر ہے چھلکہ مین اکثر جذام پیدا کرنے کی تاثیر پائی جاتی ہے۔ المختصر ہر ایک قسم کی دال مین چند اقسام کے نمکیات۔ غذاے لحمیہ اور کسیقدر نشاستجیہ اجزا بھی پائے جاتے ہین اگر مریض کو کسی قسم کی دال دینی منظور ہو تو دھوئی ہوئی پتلی اور خوب گلاکر دین بلکہ اثناے پخت مین چمچہ سے خوب

حل کرکے نمک اور سیاہ مرچ ملا کر دین - اگر چینے مونگ موٹھہ کی دال کا پانی نکال کر دینا منظور ہو تو سطلوبہ دال کو خوب پکائین اور اثناے پخت مین قدرے نمک ڈالین اور نیچے اوتار کر اوسکا پانی علیحدہ کرکے استعمال کرائین -

قسم سوم چاول - یہہ بہی ایک عمدہ قسم کی غذا ہے جسمین پرورش کرنے والے اجزا بکثرت پائے جاتے ہین اسکے کہانے سے فضلہ کم بنتا ہے - یہہ غذا جلدی ہضم ہوجاتی ہے اور ساگودانہ اور اراروٹ کی نسبت بہتر ہے - چونکہ نشاستہ جیسے اجزا اسمین زیادہ ہوتے ہین اسلئے چکنائی - اجزاے ملحمہ اور لیس (گلوٹن) کے قسم کی غذا اسمین زیادہ کرنی پڑتی ہے اور نمکین اجزا بہی اسمین کم ہوتے ہین اسلئے شوربا - دال گہی اور نمک کی آمیزش اکثر کرنی پڑتی ہے - چاول جسقدر پرانے باریک سفید رنگ ہون اچہے ہوتے ہین - چاول دہانون سے نکال کر رکہہ چہوڑنے چاہئین جبتک اونپر کم سے کم چہہ مہینے نہ گزر جائین عمدہ اور کہانے کے لایق نہین ہوتے - اس قسم کے چاول پکانے سے لمبے اور خوشبودار ہوجاتے ہین پیچہ نکالنے سے غذائیت مین کمزور ہوجاتے ہین - انکا تازہ خشکہ ہر ایک عمر کے اشخاص کے لئے موافق ہے - مگر مرض دمہ - اعصابی کمزوری - استسقا - ورم طحال وجگر کے لئے مضر ہے - باسی خشکہ سے دست لگ جاتے ہین - کبہی بدہضمی کی وجہ سے ہیضہ بہی ہوجاتا ہے - نئے چاولون کے کہانے سے بہی بدہضمی ہوجاتی ہے کیونکہ اچہی طرح گلتے نہین اور زیادہ جوش دینے سے پلپلے ہوجاتے ہین - نیم پخت چاولون سے بہی اسہال پیچش کی بیماری ہوجاتی ہے - کرم خوردہ بہت موٹے اور لال رنگ کے چاول اگر خلاف عادت کہائے جائین تو نقصان پیدا کرتے ہین - چاول مین گیہون کی نسبت غذائیت بہت کم ہوتی ہے - چاول سے کئی قسم کی غذائین بنتی ہین چنانچہ -

رائیس جیلی یہہ اس طرح بنتی ہے۔ آرد چاول آدہ پاؤ۔ نبات سفید پاؤ بھر۔ دونوں کو سیر بھر پانی مین جوش دین۔ جب اوٹہانے سے لسدار معلوم ہو تو عرق لیمو۔ رنگترہ وغیرہ عرقیات مناسب ذائقہ طبع ڈال کر آگ سے نیچے اوتارین اور سانچہ مین جماکر استعمال مین لاوین۔ اس مقوی اور خوش ذائقہ غذا سے کمزور مریضون کو ازبس فایدہ ہوتا ہے۔

دیگر باریک پرانے چاولون کا نرم خشکہ پکا کر دودہ اور شکر تری سے شیرین کر کے کمزور اور بیگ بخش کے مریض کو دین۔ یہہ زود ہضم اور عمدہ طاقت بخش غذا ہے۔

ترکیب کھیر صاف عمدہ چاول تین ٹیبل اسپونفل کو سوا سیر دودہ مین پکائین اور قدرے شیرین کر کے کہانے کو دین۔ سالن نکالنے کا چمچہ ۱۲

ترکیب فرنی۔ سفید باریک چاول آدہ پاؤ۔ خوب دہو کر خشک کرکے پھر باریک پیسکر سیر بہر دودہ مین پکائین اور آدہ پاؤ شکر تری مین شیرین کرین اور مغز بادام مقشر مونیز۔ پستہ بقدر ضرورت ملادین۔ جب قوام پر آجاوے تو قدرے عرق کیوڑا یا بید مشک یا گلاب ملاکر آگ سے نیچے اُتارلین اور طشتریون مین جمادین۔

ترکیب کھچڑی۔ دہوئے چاولون مین ہموزن دال مونگ ملادین قدرے نمک اور اندازہ کے موافق پانی ملاکر خوب پکائین مگر زیادہ غلیظ نہونے دین بعد ازان آگ سے نیچے اُتار کر استعمال کرین۔ اس قسم کی غذا اکثر بخار بیچش اور کمزور مریض کے لئے ازبس مفید ہوتی ہے۔ مگر امراض گردہ۔ دمہ۔ اور کہانسی مین ضرر رسان ہے۔

پلاؤ۔ مزعفر۔ متنجن۔ بریانی وغیرہ بہی چاولون سے ہی بنتے ہین۔ چونکہ یہہ کتاب پخت و پز کی کتاب نہین ہے اور نہ حفظان صحت کا اس سے کچہہ تعلق ہے اسلیئے ہم انکی ترکیب بیان کرنا نہین چاہتے۔ اس قسم کی غذاؤن کی نسبت صرف یہہ ہدایت

کافی ہے کہ یہہ مرغن ہونے کی وجہ سے مقوی اور دیر ہضم ہوتی ہین اسلئے اشتہا سے کسی قدر کم کہانی چاہئین خصوصًا موسم گرما مین۔

چہارم گوشت ۔ اجزاے المحمہ جکہ خون (فایبرن) روغن ۔ پانی ۔ اور نمک کی موجودگی کے سبب جسم کی پرورش اور حرارت غریزی کی پیدایش مین عمدہ غذا اور سید الطعام ہے لیکن ذبیحہ کی صحت عمر و طاقت اور تازہ یا باسی ہونے اور اوسکی پختگی پر عمدگی اور نفع و نقصان کا حصر ہے ۔ ہر ایک جانور کا گوشت چربی کی کمی بیشی اور عضلاتی ریشون کی نرمی و سختی کے سبب جداگانہ خاصیت رکہتا ہے ۔ گاے اور دنبہ کا گوشت چربی کی زیادتی کے سبب مضعف معدہ ہوتا ہے ۔ اور جو لوگ چربی اور روغن زیادہ کہانے کے عادی نہین اونکو بالکل ہضم نہین ہوتا ۔ مچہلی ۔ مرغ اور دیگر پرندون کے گوشت مین چربی کم ہوتی ہے اسلئے ناتوان و ضعیف المعدہ اشخاص کو ازبس مفید ہوا کرتا ہے ۔ ہرن کا گوشت اکثر ریشہ دار اور سخت ہوتا ہے ۔ اسیواسطے اکثر لوگون کی طبیعت کے موافق نہین آتا ۔ اکثر بکری کے گوشت مین چربی کم ہوتی ہے اسیوجہ سے اکثر لوگون کو موافق آتا ہے ۔ بکری نہ بہت بوڑہی ہو نہ کم عمر ۔ کیونکہ بوڑہی بکری کا گوشت سخت چربی دار رنگت مین سرخ سیاہی مایل ہوتا ہے اور ریشے خوب نمایان اور مضبوط ہوتے ہین اور اسکی لمبی ہڈی (نلی) کا مغز (گودا) نرم سفیدی مایل ہوتا ہے اور خود ہڈی سرخی لئے ہوئے ہوتا ہے اور کم عمر بکری کے گوشت مین مائیت زیادہ ہوتی ہے ۔ جوان بکری کا گوشت سرخ پیازی مایل یا گلابی رنگ کا ہوتا ہے اور نرم اور چہوٹے ریشون سے بہرا ہوا اور ہڈی کا مغز سرخ ہوتا ہے ۔ بکری کسی قسم کی بیماری مین مبتلا نہو ۔ ناک سے پانی یا کسی قسم کی لسدار رطوبت جاری نہو ۔ جس بکری کو کہانسی آتی ہو یا دست آتے ہون

یا کسی اور بیماری کے باعث سست اور نیم مردہ ہو اوسکا گوشت کہانا مناسب نہین - تندرست
بکری کی آنکہین چمکیلی - نتھنے تر - حرکات تنفس و نبض معتدل ہوا کرتی ہین - جس گوشت کا رنگ
زرد - پھیکا - سیاہی مایل ہو یا اوس سے کسی قسم کی بو آتی ہو تو اوسکا کہانا مناسب نہین ہے -
جس بھیڑ بکری کے جگر اور پھیپھڑے مین چمکیلی رطوبت کی تھیلیان پائی جاوین اوسکا گوشت
بہی کہانے کے قابل نہین بلکہ اوسکو ردی سمجھکر جلا دینا چاہیئے - عمدہ گوشت کی رنگت اندر
باہر سے یکسان ہوتی ہے اور ہاتھ لگانے سے مرطوب معلوم ہوتا ہے - غرض ہر ایک جوان
جانور کے گوشت مین فایبرن کے زیادہ ہونے سے جسم کی پرورش بخوبی ہوتی ہے - اور
کم عمر جانورون کے گوشت مین چربی اور جلاٹن کی زیادتی ہوتی ہے - اور بوڑہے جانورون
کے گوشت مین فایبرن - جلاٹن اور چربی کی کمی اور ریشہ دار بناوٹ کی زیادتی ہوتی ہے -
اس سے جسم کی پرورش اچھی طرح نہین ہو سکتی - سوائے تازے صحیح و سالم جانور کا گوشت
خوش ذایقہ لذیذ زود ہضم اور طاقت بخش ہوتا ہے - بیمار جانور کے گوشت سے اسہال -
پیچش - بدہضمی - بخار - اور کرم شکم وغیرہ امراض پیدا ہو جاتے ہین - ہر ایک جانور کی چھاتی
و دیگر غیر متحرک اعضا کا گوشت دوسرے متحرک اعضا کے گوشت کی نسبت بہتر ہے -
گوشت کی لذت اور پرورشی فایدہ اوسکے پکانے پر موقوف ہے - مگر ہمارے ملک مین
اسکے پکانے مین کئی قسم کی خرابیان جس سے فایدہ بخش اجزا اکثر ضایع ہو جاتے ہین چنانچہ پکانے
سے پہلے اوسکے سرخ اجزا کو دہو کر دور کر دیتے ہین جس سے صرف فایبرن باقی رہ جاتا ہے حالانکہ
یہی فولادی مرکب مقوی جزو ہوتا ہے - پہر سردیانی ڈالکر اسقدر پکاتے ہین کہ اجزاے ملحمہ جلاٹن
وغیرہ پرورشی اجزا ہنڈیا مین لگ جاتے ہین جو نوکرون کے کام آتے ہین اور میان صرف جلا ہوا
فایبرن مصالح دار مرغن کہا کر خوش ہو جاتے ہین - پس جب گوشت کا قورمہ - قلیہ - یا کباب

بنائے جاویں تو اس ترکیب سے پکانا چاہیئے کہ نہ بہت سخت رہے اور نہ زیادہ نرم ہو جائے
بلکہ متوسط درجہ پر خوب ذائقہ دار رہے۔ اگر بیمار کے واسطے گوشت پکانا منظور ہو تو ٹھنڈا
پانی ڈال کر اسقدر پکائیں کہ گوشت کے ریشے گداز ہو کر علوا بنجائیں پھر نیچے اتار کر ہاتھ سے
ملکر صاف کرکے کام میں لائیں۔ اگر ذائقہ اور خوشبو کے لئے لونگ۔ الائچی۔ جاتفل۔ سیاہ مرچ۔ نمک
زیرہ۔ دارچینی وغیرہ مصالح ڈالا جاوے تو کچھ مضایقہ نہیں۔ اگر قورمہ اور قلیہ کی طرح گوشت
کی بوٹیوں کو سالم رکھنا منظور ہو تو نرم آنچ پر پکائیں ورنہ تیز آنچ سے پروٹینی اجزا جل جائینگے
بہت زیادہ گلا دینا بھی مناسب نہیں۔ اکثر کمزور ضعیف الجثہ آدمی کے لئے گوشت کا ماء اللحم نکالکر
دیا جاتا ہے جو سریع الہضم مقوی ہونے کی وجہ سے ازبس مفید ہوتا ہے۔ لہذا ماء اللحم کی چند
مروجہ ترکیبیں یہاں تحریر کی جاتی ہیں۔

ترکیب سادہ ماء اللحم۔ پانچ سیر گوشت میں دس سیر پانی ملاکر حسب دستور سات سیر
عرق کشید کریں۔

دیگر ایکسٹراکٹ آف مٹن۔ آدہ سیر گوشت کی چربی دور کرکے بوٹیاں بنائیں اور
مٹی کی ہنڈیا یا دیگچہ میں سہ چند پانی ڈالکر بیچ میں ایک آبخورہ رکھدیں اور ہنڈی کے منہ پر
ایک کٹورا پانی سے بھرکر رکھدیں اور اوسکے کنارے آٹے سے بند کردیں اور جوش دینا شروع کریں
اگر اثنائے جوش میں کٹورے کا پانی گرم ہو جائے تو اوسکو بدل دیں اور دو گھنٹہ کے بعد اتار کر
آبخورہ کے عرق کو حسب ضرورت استعمال میں لائیں اسکے پینے سے حرارت غریزی پیدا ہوتی ہے
اور بہت جلد طاقت آجاتی ہے۔

دیگر۔ بکری کی گوشت کے پسندے (ٹکڑے) پاؤ بھر۔ خالص پانی ڈیڑہ پاؤ۔ تیزاب نمک چار
قطرے۔ نمک لاہوری ۴ ماشہ۔ سب کو ملاکر ایک گھنٹہ تک رہنے دیں۔ اس سے گوشت کا

عرق نکل آیگا۔ بعد ازاں مونہہ پنیر کریں اور عرق مذکور کو دوبارہ سہ بارہ چھانکر خوب صاف کریں پہر چھلنی مذکور پر بقدر تین چھٹانک پانی ڈال کر پہلے عرق پر ٹپکنے دیں۔ پہر بقدر ۲ پالی تولہ بغیر گرم کئے استعمال کریں کیونکہ گرم کرنے سے منجمد ہو جاتا ہے۔ اس سے پیچش اور دائمی بخار کو فایدہ ہوتا ہے۔ ضعف ہاضمہ کے لئے بہی مفید ہے۔ الایچی دانہ اور دارچینی وغیرہ مصالحہ کی آمیزش سے خوشبودار ہو جاتا ہے۔

دیگر اکسٹراکٹ آف بیف۔ آدہ سیر گوشت گاے کے ٹکڑے ڈہائی پاؤ پانی میں ڈالکر دیگچہ کا منہ بند کریں اور نرم آنچ پر پکائیں جب سن سن کی آواز شروع ہو تو پاؤ گھنٹہ اور آنچ دیکر اُتار لیں اور صاف کرکے استعمال میں لادیں اس سے از بس طاقت پیدا ہوتی ہے

ترکیب بفیٹی۔ گوشت گاے کے پتلے پتلے ٹکڑے چینی کے پیالے میں رکھکر نمک مرچ وغیرہ گرم مصالحہ حسب ذائقہ ملاویں اور کہولتا ہوا پانی پاؤ بہر ڈال کر چند منٹ ڈہک کر چہوڑ دیں بعد ازاں صاف کرکے استعمال میں لائیں نہایت مقوی اور جلد تر طیار ہو جانے والا ہے۔

دیگر اگز کریم اینڈ اکسٹراکٹ آف بیف۔ دہویا ہوا ایک چھٹانک ساگودانہ ایک چھٹانک پانی میں بہگو دیں جب پہول کر نرم ہو جاوے تو گرما گرم پانچ چھٹانک بالائی اور چار عدد زردی بیضہ اور ڈہائی پاؤ گرم بفیٹی ملا دیں اور بقدر ضرورت کہلانے کو دیں از بس مقوی و سریع الہضم ہے۔

ترکیب کباب۔ آگ کے کوئلے یا توے پر گوشت کے ٹکڑے رکھدیں۔ جب بالائی سطح سے رطوبت نکلنی شروع ہو تو الٹ دیں اور آنچ تیز کریں۔ جب چار پانچ دفعہ کے الٹ پہیر سے نرم ہو جاویں تو اوتار کر استعمال کریں۔ اس ترکیب سے گوشت کا اصل عرق ضایع نہیں ہوتا۔ اگر نمک وغیرہ مصالح ملایا جاوے تو ذائقہ دار اور لذیذ ہو جاتا ہے۔

بازاری کباب اور پکے ہوئے بازاری گوشت سے پرہیز کرنی چاہئے۔ کیونکہ نانبائیون کی دکانون مین میلے غلیظ برتنون کے علاوہ مکھیان بکثرت ہوتی ہین جس سے بیماری کے پھیل جانے کا اکثر احتمال رہتا ہے۔ کیونکہ مکھیان میلے غلیظ پر بیٹھکر انکے کھانے پر آ بیٹھتی ہین۔ سڑے ہوئے یا باسی یا بیمار جانورون کے گوشت سے اکثر اسہال پیچش اور جلدی امراض پیدا ہو جاتے ہین۔ زیادہ سرخ گوشت کو موسم سرما اور سرد ملک مین کچھہ زیادہ عرصہ تک اور گرمی مین کم عرصہ تک لٹکا رکھین تو کچھہ مضایقہ نہین۔ مرغ وغیرہ کم سرخ گوشت کو ذبح کرتے ہی پکا کر کھا لینا چاہئے۔

قسم پنجم بیضہ ۔ بطخ۔ مرغیان۔ کبوتر وغیرہ چند جانورون کے انڈے کھانے مین آتے ہین مگر مرغی کا انڈا زیادہ تر مستعمل ہے۔ اسمین غذائے لحمیہ اجزائے شورجیہ۔ روغن۔ مائیہ اور گندھک کے اجزا پائے جاتے ہین **ڈاکٹر پارکس** صاحب کی تحقیق کے موافق اوسط وزن انڈے کا ایک چھٹانک ہوتا ہے جسمین فی صدی دس حصہ چھلکا۔ ساٹھہ حصہ سفیدی اور تیس حصہ زردی ہوتی ہے۔ اگرچہ یہہ ایک نہایت عمدہ اور نفیس پرورش کرنے والی غذا ہے مگر روغنی اجزا کی زیادتی سے بعض آدمیون کو موافق نہین آتی۔

شناخت ۔ صحیح اور عمدہ انڈا شفاف اور بھاری ہوتا ہے ہلانے سے کھولتا نہین ہے۔ اگر ڈہائی پاؤ پانی مین ایک چھٹانک نمک ملا کر عمدہ انڈے کو چھوڑ دیا جائے تو فوراً ڈوب جاتا ہے اوسط درجہ کا انڈا بیچ مین تیرتا رہتا ہے اور بالکل گندہ اور خراب تیرتا رہتا ہے اور ہلانے سے ہلتا ہے۔

حفاظت ۔ اگر لعاب گوند یا موم آمیز روغن کنجد یا کوئی اور چکنائی لگائی جاوے تو انڈا بہت مدت تک محفوظ رہ سکتا ہے۔ اگر کہین دور فاصلہ پر ارسال کرنا منظور ہو تو تنگ

زیرین برخ کرکے کسیقدر فاصلہ پر تہہ بتہہ رکھکر بند کرین۔

طریق خوراک۔ تازہ انڈے کا کہانا بہت اچھا ہے۔

ترکیب۔ چینی کے پیالے یا کسی دوسرے برتن مین ڈالکر چمچہ سے خوب لت کرین تاکہ زردی ور سفیدی آپسمین بخوبی آمیز ہوجاوے بعدازان قدرے دودہ اور چینی ڈالکر استعمال کرین۔ اس ترکیب سے نہایت خوش ذائقہ ہوجاتا ہے۔ اگر نمکین کہانا منظور ہو تو کہولتے ہوے پانی مین ڈالکر دو منٹ تک رکہین اور سرد ہونے کے بعد ہمجد اجزا کو نمک اور مصالح ملاکر استعمال مین لادین۔ پورا جلوا۔ یا سخت اُبال کر کہانا اچھا نہین اور زیادہ ثقیل ہونے کی وجہ سے دیر مین ہضم ہوتا ہے۔

ترکیب برانڈی مکسچر۔ زردی بیضہ دو عدد۔ نبات سفید ایک تولہ۔ دارچینی کا روغن دو قطرہ۔ عرق دارچینی دس تولہ۔ فرینچ برانڈی ۱۰ تولہ سب کو ملاکر ڈہائی سے ۵ تولہ تک استعمال مین لادین۔ نہایت مقوی محرک اور مفرح غذا ہے جس سے ضعف و نقاہت فوراً دور ہوجاتے ہین۔

ترکیب بیضہ نیمبرشت۔ انڈے کو کہولتے ہوے پانی مین تین منٹ ڈالکر جوش دین تاکہ سفیدی جم جاوے اور زردی قدرے سیال حالت مین رہے بعدازان نمک سیاہ مرچ وغیرہ مصالح ملاکر کہاوین۔ نہایت سریع الہضم اور مقوی غذا ہے۔ اس قسم کی غذا اکثر کمزوری۔ بخار۔ کزاز۔ اور سوزش امعا وغیرہ مین دیجاتی ہے۔

قسم ششم سبز ترکاری۔ علم کیمیا کے موجب سبز ترکاریوںمین لحمیہ۔ شورجیہ۔ نائٹرک ایسڈ (تیزاب سرکہ) سیلک ایسڈ اور جو کہار (پٹاس) وغیرہ اجزا پائے جاتے ہین جسکے استعمال سے امعا مین قدرے خراش ہوکر اجابت بخوبی کہلکر ہوجاتی ہے اور پیشاب کے کہل کر آنے سے خون صاف ہوجاتا ہے مگر ہر ایک قسم کی ترکاری کے موافق

نہیں آتی۔ مثلاً ضعف بدہضمی اور دائمی قبض کے لیے آلو کا کھانا موجب درد شکم اسہال یا قبض کا ہوتا ہے **عمدہ آلو** سخت اور اوسط درجہ کی جسامت میں ہوتے ہیں اور کاٹنے سے اندرونی سطح پر کوئی داغ نہیں نظر آتا اور نہ اُبالنے کے بعد نمدار اور نیلے ہوتے ہیں آلوؤں کو ہمیشہ اوبال کر چھیلنا چاہیے۔ اگر خشک ریت میں الگ الگ کرکے رکھدیں اور کبھی ہلا دیا کریں تو بہت عرصہ تک محفوظ رہ سکتے ہیں اگر ایک آدہ بوسیدہ اور خراب ہوجاتے تو اسکو فوراً نکال دیں۔ **بینگن** زود ہضم اور لذیذ ہوتا ہے۔ **گوبھی** اور **کرنب** مصفی خون ملین اور مدر بول ہے اور مقوی معدہ و جگر ہے۔ معدہ اور امعا کے خراش میں اسکا کھانا مضر ہے **بھنڈی توری** مدر ہونے کی وجہ سے سوزاک اور سوزش مثانہ میں مفید ہے **ترکیب** بھنڈی توری تازہ ڈیڑہ چھٹانک کو ایک سیر پانی میں جوش دیں جب نصف سیر رہ جاوے تو نبات سے شیرین کرکے استعمال میں لادیں۔ نیز اسکے بھپارہ سے کھانسی کو فایدہ ہوتا ہے۔ **لکڑی** کو نمک مرچ لگاکر سرکہ کے ساتھ کھانا مقوی معدہ ہے مگر بدہضمی کی صورت میں ضرر رساں ہے **پالک** **یا بتھو** کا ساگ مدر بول اور ملین اور مسکن عطش ہیں۔ بعض لوگوں کو ترش ترکاری کا استعمال سے کسیقدر تکلیف ہوتی ہے مگر پھر بھی کبھی کبھی ترکاریوں کا کھانا قیام صحت کے لئے ضروری ہے البتہ ناموافق ترکاری سے پرہیز لازم ہے۔ بدہضمی اور ضعف معدہ میں زیادہ تر نشاستہ دار ترکاری سے پرہیز لازم ہے۔ سبز ترکاری کو کھاتے وقت خوب صاف کرلینا چاہیے۔ ترکاری تازہ کھانی چاہیے۔ میوجات بھی تازہ۔ صاف اور خوش ذائقہ کھانے چاہئیں خصوصاً موسم گرما۔ برسات اور ہیضہ وغیرہ وبائی امراض کے دنوں میں زیادہ تر احتیاط کرنی چاہیے شہر کی نسبت دیہات کی سبز ترکاری زیادہ طاقتور اور لذیذ ہوتی ہے

ہفتم موسمی میوجات - قانون قدرت نے ہر ایک موسم مین مختلف میوے پیدا کیئے ہین جنکی تاثیر موسم کی تاثیر کے برخلاف ہوتی ہے چنانچہ موسم گرما کے پہل اکثر سرد ہوتے ہین جنمین مائیت بکثرت پائی جاتی ہے اور موسم سرما مین گرم میوے پیدا ہوتے ہین جنمین مائیہ اجزا بہت کم ہوتے ہین اگر بلحاظ موسم میوجات بقدر مناسب کہائے جائین تو صحت مین کچہہ فرق نہین آتا البتہ نا موافق شئے سے پرہیز ضروری ہے - **ڈاکٹر ملبیک** صاحب کا قول ہے کہ سخت محنت کے بعد خام میوجات کا پیٹ بہر کر کہانا موجب اشتعال ہیضہ کا ہے - ککڑی خربوزہ اور تربوز کی کثرت استعمال سے بہی ہیضہ ہوجاتا ہے - **ڈاکٹر ٹیلر صاحب** کا مقولہ ہے کہ گاجر کے زیادہ استعمال سے بزدلی اور شلغم کے زیادہ استعمال سے حلم و مروت پیدا ہوتا ہے مگر بچون کے لئے اس قسم کے پہل ضرر رسان ہین کیونکہ اونکے معدہ مین اسقدر قوت نہین ہوتی کہ انکو بخوبی ہضم کر سکین -

قسم ہشتم مٹھائی - بازارونمین مختلف قسم کی مٹھائیان ہوتی ہین مگر ہر ایک کا نفع یا نقصان علیحدہ علیحدہ ہوتا ہے چنانچہ **پیٹھے** کی مٹھائی مقوی معدہ ہے **جلیبی** مقوی گردہ و سمن بدن ہے **لڈو** ثقیل **پیڑے** محرک نزلہ و زکام ہین - **پوری کچوری** دیر ہضم ہوتی ہے - مذکورۃ الصدر امور کے علاوہ اگر بازار کی مٹھائی کو بنظر غور دیکہا جاے تو نانبائیون کے سالن اور کباب کی طرح انمین بہی بہت سی خرابیان پائی جاتی ہین - اگرچہ حلوائیون کے ہان نانبائیون کی نسبت ظاہری سامان آراستہ پیراستہ مگر مکہیون اور پانی کا کچہہ لحاظ نہین کیا جاتا اور نہ برے بہلے گہی کی کچہہ پروا ہوتی ہے - پرانے اور سڑے ہوے گہی اور باسی مکہن سے غشیان - بد ہضمی اور اسہال پیدا ہوجاتے ہین - علاوہ اسکے خوشنمائی کی غرض سے مٹھائیون کو سبز سرخ وغیرہ رنگ دیتے ہین

اور یہہ رنگ اکثر زہریلے ہوتے ہین - مٹھائی کے زیادہ استعمال سے خونی امراض پیدا ہوتے ہین اور بعض اوقات صفرا کی زیادتی سے مختلف امراض وقوع مین آتے ہین - عموماً حلوائی مٹھائیون کو وزندار بنانے کے واسطے ادنمین کئی چیزون کی آمیزش کردیتے ہین - اسکا ثبوت یہہ ہے کہ جو مٹھائی گھر مین بنائی جاتی ہے اوسپر بازار کی نسبت دو چند لاگت آتی ہے - علاوہ اسکے کیمیائی عمل سے سب کھوٹ بآسانی تمام متمیز ہوسکتے ہین مگر افسوس ہے کہ ہمارے بازارونمین اس قسم کے امتحانون کا دستور نہین ہے -

قند مین اکثر ریت مٹی ملائی جاتی ہے تاکہ وزندار ہوجاوے جبکی کرکراہٹ دانتون سے بخوبی معلوم ہوتی ہے - اس قسم کی ملاوٹ شربت بنانے مین تہ نشین ہوجاتی ہے

شکر مین اکثر چونا ملایا جاتا ہے تاکہ خوب سفید اور وزنی ہوجاوے اسکی کرکراہٹ بھی دانتون تلے بخوبی محسوس ہوتی ہے - علاوہ اسکے بھگونے سے چونا مٹی برتن مین تہ نشین ہوجاتے ہین -

چینی مین اکثر میدہ سوجی اور ریت ملائی جاتی ہے - حل کرنے سے یہہ سب کثافتین برتن مین تہ نشین ہوجاتی ہین - سنگھاڑون اور چاولون کا آٹا تو اکثر مٹھائیونمین ملایا جاتا ہے - شاید کچھہ اور بھی ملاتے ہون جو مولف کو معلوم نہین - حلوائی کا کام چندان مشکل نہین بہت سہل سمجھہ مین آسکتا ہے مگر یہی دقایق ہین جنکے سیکھنے مین شاگردون کو برسون استادون کی خدمت کرنی پڑتی ہے - اور یہی دقایق ہین جنسے روپے کے دگنے تگنے ہوجاتے ہین -

قسم نہم دودھ - نوشیدنی اشیا مین سے یہہ نہایت عمدہ اور سفید غذا ہے اسمین جسم کی پرورش کرنے والے اور حرارت کے قایم رکھنے والے کل اجزا موجود ہین -

مکھن اور بالائی پر اسکی عمدگی موقوف ہے۔ اسکی ماہیت مین جبنیت۔ دہنیت۔ شکر
کلورائڈ آف پوٹاسیم۔ فاسفیٹ آف لایم۔ فولاد۔ کلورائڈ آف سوڈیم۔ اور پانی وغیرہ اجزا
موجود ہوتے ہین جن مین اجزاے شورجیہ کی موجودگی سے جسم کی حرارت غریزی زیادہ ہوتی
ہے۔ دہنیت سے جسم تومند اور مضبوط ہوتا ہے اور اسی سے نمو کا فعل سرانجام پاتا ہے۔
شکر کی موجودگی سے حرارت غریزی بڑہتی ہے۔ نمکیات کے ہونے سے دماغ۔ اعصاب۔ اور
استخوان وغیرہ اعضا کے لئے زیادہ ترکارآمد ہے۔ مائیت سے غذا کے اجزا پتلے اور
خون سیال ہوتا ہے۔ دودہ ذائقہ مین بہی لذیذ ہوتا ہے۔ عمر کے ہر ایک حصہ مین اسکا
استعمال موافق ہوتا ہے۔ ناتوان کمزور اور بیمار آدمیون کو خصوصًا ان لوگون کو جو امراض
آلات الہضم مین گرفتار ہون اکسیر کا حکم رکہتا ہے اور قوت باہ کے لئے اس سے بڑہکر کوئی
عمدہ غذا نہین ہے۔ اکثر نیم حکیم۔ جاہل طبیب اور کم علم بید دودہ جیسی نعمت عظمی کو مرض
مین سم قاتل تصور کرتے ہین۔ دودہ سے اسقدر پرہیز و نفرت سراسر جہالت و نادانی ہے
اگر بیماری کی حالت مین سریع الاستحالہ ہونے کا خوف ہو تو لازم ہے کہ شیرخوار بچہ کو بہی بیماری
کی حالت مین دودہ کے عوض مونگ کی دال دیجاوے۔ حالانکہ اس قسم کا تبادلہ کوئی
طبیب جایز نہین رکہتا۔ اگر یہ کہا جاوے کہ انسان کا دودہ حیوانات کے دودہ سے تاثیر مین
مختلف ہے تو اس قسم کا زعم مشاہدہ کے بالکل برخلاف ہے۔ کیونکہ پرورشی اجزا دونون
قسم کے دودہ مین یکسان پائے جاتے ہین البتہ گاے کا دودہ انسان کے دودہ کی
نسبت کم شیرین اور زیادہ گاڑہا ہوتا ہے جسکی اصلاح شیرینی اور پانی کے اضافہ کرنے
سے بخوبی ہو جاتی ہے۔ بعض اوقات مان کا دودہ نہین ہوتا اور گاے کے دودہ یا
بکری کے دودہ سے مناسب طور پر بچہ کی پرورش کی جاتی ہے جس سے بچہ کی صحت مین

کسی قسم کا فتور نہین آتا. مگر بعض اوقات زیادتی دہنیت کے باعث ضعف دماغ ضعف اعصاب اور مرض زکام وغیرہ لاحق ہو جاتے ہین۔ بعض لوگون کو دودہ کے استعمال سے اسہال جاری ہو جاتے ہین لیکن اس قسم کی شکایت ہر ایک شخص کو نہین ہوا کرتی۔ بلکہ ایک غیر معمولی مزاج خصوصًا خنازیری مزاج کے آدمیون کو ہوا کرتی ہے اگر اس قسم کے اشخاص کو دودہ پلانا منظور ہو تو ابتدا مین ایک چھٹانک یا اس سے بہی کم مقدار مین شروع کرین اور رفتہ رفتہ بڑہاتے جاوین۔ بعض اشخاص کو اس قسم کا وہم پیدا ہو جاتا ہے کہ دودہ کا ایک قطرہ بہی ہمارے لئے زہر قاتل ہے۔ ایسے وہمی آدمیون کو دودہ پلانا بیشک سراسر مضر ہے۔

حیوانات کی جنس۔ عمر۔ خوراک۔ صحت اور دُہنے کے وقت پر دودہ کی تاثیر ہوا کرتی ہے۔ بعض گائین گاڑہا دودہ دیتی ہین جسمین مکہن زیادہ ہوتا ہے۔ جوان عمر جانور کا دودہ بنسبت بوڑہے جانور کی زیادہ گاڑہا ہوتا ہے۔ بعض کا دودہ بہت پتلا ہوتا ہے جس سے مکہن بہت کم نکلتا ہے۔ گاجر۔ شلجم وغیرہ میٹہے چارہ سے دودہ عمدہ ہوتا ہے۔ شام کے وقت کا دودہ صبح کے وقت کے دودہ کی نسبت اچہا ہوتا ہے کیونکہ اسمین شیرینی چکنائی وغیرہ پرورشی اجزا زیادہ پائے جاتے ہین۔ یہہ فرق اوس وقت ہوگا جبکہ جانور دن بہر کہلا چرتا پہرے۔ اگر دن بہر بندہا رہے گا تو دونون وقت کا دودہ یکسان ہوگا۔ اخیر کی دہارون مین بہی چکنائی زیادہ پائی جاتی ہے۔ کہلی وغیرہ جسم کے فربہ کرنے والے چارہ سے دودہ پتلا ہو جاتا ہے۔ گہوڑے کی لید اور آبکاری کے لاہن (پہوک) سے دودہ خراب ہو جاتا ہے۔ بیمار جانور کا دودہ پینے سے انسان بیمار ہو جاتا ہے۔ بکری کا دودہ بہی عمدہ ہے مگر اسمین ایک قسم کی بو ہوتی ہے اور بہت پتلا ہوتا ہے۔ بہینس کے دودہ مین روغنی اجزا زیادہ ہوتے ہین

اونٹنی کا دودہ مرض استسقا مین ازبس مفید ہے اسمین دہنیت بہت ہی کم ہوتی ہے اسیوجہ سے بلونے سے مکھن نہین نکلتا۔ **شیر خر و شیر اسپ** شیرینی اور پتلاپن مین عورت کے دودہ سے بہت مشابہت رکھتا ہے اور اس سے مرض سل کو اکثر فایدہ ہوتا ہے۔ بچون کے حق مین یہہ بہت مفید ہے مگر کراہیت کی وجہ سے ہندوستانی لوگ اس سے پرہیز کرتے ہین اگر اسکے عوض مصنوعی شیر بناکر استعمال کیا جاے تو بہت فایدہ دیتا ہے۔

ترکیب مصنوعی شیر خر سوا تولہ جلاٹن کو ڈہائی پاؤ جو آش مین حل کرکے ڈہائی تولہ نبات سفید سے شیرین کرین بعد ازان ڈہائی پاؤ شیر گاؤ ملاکر استعمال مین لادین اسکی تاثیر بعینہ شیر خر کی طرح ہو جاتی ہے۔

ترکیب دیگر جسکے مرض ہچش کو ازبس فایدہ ہوتا ہے۔ صاف کی ہوئی چربی ڈہائی تولہ ململ کے کپڑے مین باندہ کر ڈہائی پاؤ شیر گاؤ مین ڈالین اور کچہہ عرصہ تک نرم آنچ پر جوش دین پہر نیچے اتار کر نبات سے شیرین کرکے استعمال مین لادین۔

بازاری دودہ مین عموماً پانی کی آمیزش کی جاتی ہے جسکی شناخت آلہ مقیاس اللبن (لاکٹومیٹر) سے بخوبی ہو سکتی ہے کیونکہ دودہ کا مخصوص وزن ۱۰۲۰ سے ۱۰۳۰ درجہ تک ہوتا ہے اور اوسط درجہ ۱۰۵۲ تک پایا جاتا ہے بعض اوقات آلہ مذکورہ سے بہی فایدہ نہین ہوتا جیسا کہ مکہن نکالا ہوا دودہ گاڑہا ہو جاتا ہے جسمین پانی کی سمائی بخوبی ہو جاتی ہے اور امتحان سے وزن پورا نکلتا ہے اور شناخت مین ناکامی ہوتی ہے مگر ذایقہ سے پانی کی آمیزش بخوبی دریافت ہو جاتی ہے۔ کئی آدمی بہینس اور گاے کے دودہ مین بقدر مناسب پانی ملاکر بکری کا دودہ کہکر فروخت کرتے ہین۔ اسکی شناخت بہی ذایقہ زبان سے فوراً ہو جاتی ہے۔ اگر عام اور ملتے ہوئے دودہ مین قدرے میٹھا ملاکر بوتل مین بند کردین تو برابر ایک مہینے

تک محفوظ رہ سکتا ہے۔

دہی - سفید بے بو اور خوش ذائقہ عمدہ ہوتا ہے - موسم گرما اور برسات مین کچھہ عرصہ تک رکھنے سے بو کر جاتا ہے اور ذائقہ مین ترش ہو جاتا ہے جسکے کہانے سے دست قے اور ہیضہ ہو سکتی ہے - دہی مین میدہ - سنگھاڑے کا آٹا وغیرہ اشیا کے ملانے سے بہاری اور سخت ہو جاتا ہے جسکی شناخت ٹنکچر آیوڈین سے بخوبی ہو سکتی ہے۔

پنیر - ہندوستان مین دستور ہے کہ ٹوکری مین کپڑا بچہا کر اوسپر دہی ڈال دیتے ہین جب پانی ٹپک جاتا ہے تو پنیر کا چکہ بن جاتا ہے - وزندار اور سخت بنانے کی غرض سے اکثر دکاندار اسمین نشاستہ ملا دیا کرتے ہین - اگر اسپر دو تین قطرے آیوڈین کے ڈالین تو پنیر کی رنگت پہلے زرد پہر نیلگون ہو جاتی ہے - اگر نشاستہ نہو تو دہی زرد رہتا ہے اور نیلگون نہین ہوتا - مدت دراز تک رکھنے سے خصوصًا موسم گرما مین پنیر بوسیدہ ہو جاتا ہے جسکے کہانے سے دست قے اور ہیضہ ہو جاتی ہے۔

شناخت بالائی - اکثر حلوائی دودہ کو گرم کرتے وقت میدہ کی لپچی بنا کر دودہ مین چہوڑ دیتے ہین جو گرمی کے سبب پہول کر دودہ پر تیرنے لگتی ہے اور لپچی کے اوپر نیچے دودہ کی چکنائی جم جاتی ہے جس سے بالائی بجلدار دبیز اور بہاری ہو جاتی ہے - اسکے کہانے سے میدہ کا ذائقہ صاف معلوم ہو جاتا ہے اور یہہ خوش ذائقہ نہین ہوتی - ٹنکچر آیوڈین کے ڈالنے سے بہی بخوبی شناخت ہو سکتی ہے۔

دہم روغن زرد - گاے بہینس کے مکہن کو گرم کرکے صاف کرنے سے نہایت عمدہ گہی بنتا ہے جسکا ذائقہ میٹھا ہوتا ہے اور زبان کو سرد معلوم ہوتا ہے - رنگت مین زعفرانی اور خوشبو مین برگ حنس کی طرح ہوتا ہے اور موسم سرما مین سخت ہو کر جم جاتا ہے۔

گاے کے سبز چارہ کہانے سے گہی کی رنگت زعفرانی اور بہینس کے گہی کی رنگت سفید ہوتی ہی بہیڑ کا گہی بہی رنگت مین سفید ہوتا ہے مگر پگہلانے مین آنچ زیادہ لیتا ہے اور سردی مین فوراً جم جاتا ہے اور کاٹنے سے چربی کی طرح کٹتا ہے۔ اگر گرما گرم گہی کو برتن مین ڈال کر اس طرح بند کر دین کہ اوسکی حرارت باہر نہ نکل سکے تو سرد ہونے پر دانہ دانہ ہو جاتا ہے۔ مکہن کو گرم کرنے سے چکنائی اوپر آجاتی ہے اور چہاچہ تہ نشین ہو جاتی ہے۔ اگر گہی کو عرصہ دراز تک رکہنا منظور ہو تو چہاچہ کو علیحدہ کر کے فیصدی آٹہہ یا دس حصہ نمک ملا کر بند کرین اگر گہی کو ہتیلی پر رکہکر دوسرے ہاتہ سے ملین تو آمیز کردہ شے کی بو بخوبی معلوم ہو جاتی ہے اگر ذایقہ مین پہیکا ہو تو ایک یا دو سال کا سمجہنا چاہیئے۔ اس سے زیادہ پرانا گہی ذایقہ مین تلخ ہوتا ہے۔ جس گہی مین بلونی ہو وہ بہت جلد متعفن ہو جاتا ہے اور ذایقہ مین تلخ ہوتا ہے۔ وزن دار بنانے کی غرض سے گہی مین کئی قسم کی آمیزشین کی جاتی ہین چنانچہ گہی کو گرم کر کے مٹی کے برتن مین ڈال دیتے ہین اور سرد ہونے کے قریب آجانے پر ۱/۴ حصہ بہینس کا دودہ ملا کر لکڑی سے خوب ہلاتے ہین جس سے دونون یکجان ہو جاتے ہین اور کسنبے کے ملانے سے خوشبو مین بالکل فرق نہین آتا مگر ذایقہ مین قدرے تلخ معلوم ہوتا ہے اور زبان کو چنتا ہے تہوڑی دیر کے بعد زبان خشک ہو جاتی ہے حلق پکڑنے لگتا ہے۔ گری اور اخروٹ کے تیل کی آمیزش ہے گری اور اخروٹ کی بو آتی ہے اکثر گہی مین چربی زیادہ ملائی جاتی ہے۔ تیلی صابون کی آمیزش سے عمدہ گہی بنجاتا ہے اور آمین تیل کی بو بالکل

یازدہم چاے

۔ اگرچہ چین۔ خطا۔ گوازنا۔ جاپان اور پیرگو کی چاے شورجبۂ اجزا (تائیر وجنس) کی زیادتی سے بہت عمدہ خیال کی جاتی ہے۔ مگر ہندوستان کی چاے بہی جو آسام۔ دارجیلنگ اور کمایون مین پیدا ہوتی ہے فایدہ مین ان سے کچہہ کم

نہین ہے - چاے دو قسم کی ہوتی ہے -
اول چاے سیاہ جسکی ماہیت مین تہین - البیوسن - ڈکسٹرن - خانہ دار یا سور اخدار
مادہ - کلورا فاین - ریزن - ٹانک ایسڈ - روغن منجمد کا مادہ - ابوتہیما - پانی - جوکہار
سجی - منیشیا - فاسفورک ایسڈ - کلورین - کاربانک ایسڈ - فولاد - اور سلیکا وغیرہ پائے
جاتے ہین - اسکا بودا عموماً پانچ سال کے بعد چار قسم کے پتے نکالتا ہے - شگوفہ کی پتیون
کو پیکو اور اوسکی نچلی پتی کو سوچانگ پہر زیرین کو کنگو اور سب سے نچلی کو بوہیا اور لانگ
کہتے ہین شگوفہ سب سے عمدہ اور تیز ہوتا ہے - پہر درجہ بدرجہ ہر ایک اپنے اعلے قسم کی
نسبت کسیقدر ناقص اور کمزور ہوتا ہے - چہوٹے مڑے ہوئے اور کسیقدر پہولون کی آمیزش
والے پتے عمدہ ہوتے ہین اور اسکی عمدگی خیسانده کی خوشبو سے بخوبی معلوم ہو جاتی ہے
پرانی چاے سے خوشبودار روغن نکل جاتا ہے اسلئے اوسمین خوشبو بہت کم پائی جاتی ہے -
اسکا خیسانده ذایقہ مین تیز و تلخ اور بہت سیاہ نہین ہوتا - جس چاے مین مٹی کنکر اور
ریت کے ذرے - شاخون کے تنکے اور ٹوٹے ہوئے چوڑے موٹے پتے زیادہ سیاہ ہون وہ
چاے عمدہ نہین ہے -
دوم چاے سبز اسکی ماہیت مین چاے سیاہ کی نسبت ٹہین - ٹانک ایسڈ - اور روغن
زیادہ ہوتا ہے اور خانہ دار مادہ کم اور باقی اجزا قریباً یکسان پائے جاتے ہین - اسکی کئی قسمین
ہین - مثلاً ہیسن - ہیسن اسکیم - ٹوانکی اور کیپر گن پوڈر وغیرہ - یہہ چاے چاے سیاہ کی نسبت
عمدہ اور تیز ہوتی ہے مگر کم دستیاب ہونے کی وجہ سے گران قیمت ہوتی ہے - سبز چاے
اکثر بناوٹی ہوتی ہے جسکو نیل - پرشین بلو - چونا - زنگار - نیلا تہوتہا - ہلدی اور کہریا مٹی
سے مصنوعی طور پر سبز رنگ دیا جاتا ہے - یہہ رنگ خوردبین کے ذریعہ سے بخوبی دریافت

ہو سکتا ہے۔ اکثر چاے فروش دوسرے پودون یا ادبلی ہوئی چاے کے پتون کو گوند کے
لعاب سے نم و یکر کتھہ وغیرہ سے رنگ دیتے ہین جس سے خشک ہو کر پتے سکڑ جاتے ہین
انکو عمدہ چاے مین ملاکر فروخت کرتے ہین مگر جوش دینے پر رنگت نہین نکلتی۔ خوشبو بھی
نہین پائی جاتی۔ اس سے بآسانی تمام کہوٹ دریافت ہو جاتا ہے۔ ٹانک اسیڈ اجزا کی زیادتی
سے چاے عمدہ قسم کی ہو جاتی ہے۔

چاے زمانہ قدیم کی نسبت اب بہت مشہور ہو گئی ہے اگرچہ ہر ایک شخص اسکے فواید سے
واقف نہین مگر اسکا نام تو ضرور ہی جانتا ہے۔ چین اور جاپان کے لوگ تو مدت دراز سے
اسکے عادی ہین۔ انگلینڈ مین بھی تہوڑے عرصہ سے اسکا خوب رواج ہو گیا ہے۔ ہندوستان
مین بھی عرصہ قلیل سے اسکا خاطرخواہ چرچا ہو گیا ہے یہان تک کہ اکثر دیہات کے باشندے
بھی اسکا استعمال کرتے ہین۔ تاہم بعض اشخاص جو اسکے فواید سے واقف نہین اب بھی
اسکو فضول اور بے فایدہ جانتے ہین۔ کشمیر اور افغانستان کے امرا تو اسکو لازمہ ہی جانتے ہین
مگر غربا بھی اسکے بغیر نہین رہ سکتے نئے فیشن کے لوگ اسکا استعمال ضروری اور داخل تہذیب
سمجھتے ہین۔ بہرحال از روے حکمت اسکا پینا بہت مفید ہے اور شراب بیر و دیگر محرکات
کا قایم مقام ہے۔ اس سے جسم مین طاقت پیدا ہوتی ہے۔ نظام عصبی پر تحریک کا اثر
پیدا ہوتا ہے سستی اور تکان رفع ہو جاتی ہے۔ نبض تیز چلنے لگتی ہے جلد کا فعل
بڑھ جاتا ہے۔ امعا کا فعل کم ہو جانے سے قبض نہین رہتی۔ بعض آدمیون کو چاے پینے
کے بغیر اجابت کھل کر نہین آتی۔ گرمی اور سردی کی حالت خصوصاً گرم ممالک اور ایام
وبا مین یا جہان آب وہوا خراب ہو وہان چاے کا پینا بہت مفید ہے۔

ڈاکٹر بلیک صاحب کا قول ہے کہ چاے کی تقویت بخش اور پرورش کرنے والی

تاثیر سے دماغ اور نظام عصبی کو از بس تقویت ہوتی ہے - اس سے عقل مین تیزی و ذہن
مین صفائی آتی ہے - فی زمانناجو عموماً لوگ ذہین و عقیل ہوتے ہین اسی چاے کی بدولت
ہوتے ہین - **ایک ڈاکٹر کا قول ہے** کہ جسمی صرف کے معاوضہ اور بدل ماتیحلل کے لیے
چاے کا پینا ایسا مفید ہے جیسا کہ کسی کل کے واسطے چکنائی مفید ہوتی ہے - چکنائی
کے استعمال سے عرصہ دراز تک کل درست رہتی ہے - **کتب یونانی** مین بھی چاے کو
مقوی معدہ یبھی - مقوی الارواح - نشاط آور - مدر بول اور مسہر لکھا ہے -
ڈاکٹر گریو صاحب تحریر فرماتے ہین کہ دماغی اور جسمانی محنت کی کثرت کے باعث
جو پیشانی مین درد ہونے لگتا ہے اسکو چاے کا ایک پیالہ رفع کردیتا ہے مگر غیر عادی
اشخاص کو رفع درد کے بعد بے چینی ضرور ہوتی ہے اور نیند نہین آتی - اسیواسطے برائے
فیشن کے لوگ چاے کے استعمال سے قطعی پرہیز کرتے ہین - اگر کبھی موسم سرما مین دارچینی
بادیان خطائی زعفران وغیرہ مصالحہ اور مکھن ڈال کر اور نبات سے شیرین کر کے چاے کا
استعمال کرتے ہین تو پھر بھی خشکی بیخوابی - اور قبض وغیرہ عوارضات کی شکایت ہی کرتے رہتے
ہین - اس قسم کے مخصوصہ مزاج اشخاص کو چاے کا استعمال کرنا مناسب نہین ہے
اگرچہ عادت کے بموجب چاے کا مفید ہونا ثابت ہے مگر امراض قلب و بدہضمی مین
مضر ہے - موجودہ زمانہ کے اکثر ڈاکٹرون کا تجربہ ہے کہ کثرت استعمال چاے سے عصبی
امراض (ٹی سیم یا ٹی ڈرنکنگ ڈزیز) ہو جاتے ہین جس سے چہرہ زرد ہو جاتا ہے
اور دل دھڑکنے لگتا ہے اور عصبی مزاج کے باعث طبیعت وہمی ہو جاتی ہے اور
نظام عصبی مین فتور واقع ہو جاتا ہے - اگر عادت کی وجہ سے ظہور علامات مذکورہ
کے اثنا مین چاے کا استعمال کیا جاے تو مرض مین اور بھی ترقی ہو جاتی ہے -

غرض چاے اور کافی دونون ایک قسم کے بہت ہی ہلکے مسکرات مین سے ہین - ایسے لوگون کو اسکی عادت حتی المقدور ترک کرنی چاہیے -

چاے بنانے کی ترکیب - کشمیری لوگ چاے کو مع پہلی کے سرد پانی مین ڈال کر پکاتے ہین اور دو تین جوش دینے کے بعد لکڑی کی رئی (مدہانی) سے خوب ہلاتے ہین جس طرح مکھن نکالتے وقت دہی کو بلویا کرتے ہین پہر صاف کرکے گرما گرم دودہ مین ڈال کر مکھن یا بالائی آمیز کرتے ہین پہر نبات سے شیرین یا نمک سے نمکین کرکے استعمال مین لاتے ہین - **ہندوستانی** کبہی کشمیری طریق پر بناتے ہین اور کبہی چاے کو صرف پانی مین جوش دیکر قند شکر وغیرہ سے شیرین کرکے پی لیا کرتے ہین **افغانی** بہی دونون طرح سے خیسانده بنا کر پیتے ہین - بعض ڈاکٹرون کا قول ہے کہ زیادہ جوش دینے سے چاے کا جوہر ضایع ہو جاتا ہے اگر طریق ذیل سے پکائی جاوے تو بہتر ہے

ڈاکٹری طریق پر چاے بنانا - پہلے ڈیڑہ پاؤ پانی مین قدرے کاربونٹ آف سوڈا ڈالکر بیس منٹ تک جوش دین بعد ازان نیچے اوتار کر سوا تولہ چاے ملا دین اور کچہہ عرصہ تک بند رکہین پہر صاف کرکے استعمال مین لاوین -

مؤلف - اس ترکیب سے چاے کے اکثر اجزا پانی مین نہین آتے - اگر چاے ڈالنے کے بعد دو تین منٹ تک جوش دیا جاے تو بہتر ہے -

اگر پانی کی اصل ماہیت مین چونا یا فولاد کے اجزا پائے جاوین تو وہ پانی چاے بنانے کے قابل نہین ہوتا -

دوازدہم کافی - اسکی ماہیت مین پانی - خانہ دار مادہ - چربی - شکر - تیزاب نباتی مادہ چوبی - شورجیہ اجزا (نائٹروجنس) گیالٹ آف پوٹاس - مگنیشیا - فاسفورک اسیڈ -

کلوریں۔ کامنین۔ منجمد روغن۔ خوشبودار روغن۔ چونہ اور سجی وغیرہ اجزا پائے جاتے ہیں۔
اسکی خوبی اور برائی اسکے ذائقہ اور خوشبو پر موقوف ہے۔ اسکے استعمال سے تحریک عصبی
نہایت عمدہ ہوتی ہے۔ تکان رفع ہو جاتی ہے۔ نبض تیز چلتی ہے۔ جلد اور گردن کا فعل
زیادہ ہو جاتا ہے جس سے پیشاب اور پسینا بکثرت آتا ہے۔ اسی وجہ سے موسم گرما اور گرم
ملک میں اسکے استعمال سے فایدہ کثیر ہوتا ہے۔ نوبتی بخار میں نوبت سے پہلے اسکا
پینا ازبس مفید ہے۔ گرم اور سرد دونون موسمون میں اسکا استعمال فایدہ مند ہے کیونکہ
سردی میں گرمی کے پہونچنے سے جسم گرم ہو جاتا ہے اور سردی کم لگتی ہے۔ اور گرمی میں
تحریک کی تاثیر کے جلد ترد موقع میں آنے سے پسینا کھل کر آجاتا ہے اور گرمی رفع ہو جاتی
ہے۔ **ڈاکٹر کارنر صاحب** کا قول ہے کہ یہہ ایک قسم کی مقوی۔ محرّک۔ تازگی بخش
اور نشاط آور شے ہے۔ **یونانی طبیب** بھی اسکو مدر بول۔ مسکن درد۔ دافع یرقان محلل
اورام طحال لکھتے ہیں مگر اسکی کثرت استعمال سے اکثر رعشہ پیدا ہو جاتا ہے۔ بدہضمی اور
امراض قلب میں مضر ہے۔ **ڈاکٹر بلیک صاحب** کے نزدیک اسکا عادی ہونا کبھی
صورت اچھا نہیں۔ ہندوستان میں اسکا رواج بہت کم ہے مگر اہل عرب اور ترک قہوہ
کا کثرت سے استعمال کرتے ہیں یورپ میں بھی اسکا کسیقدر رواج ہے۔

کافی بنانے کی ترکیب۔ کافی کے تخم کو جسکو بُن کہتے ہیں مکھن۔ گھی یا تیل سے چرب
کریں اور کڑاہی میں ڈالکر اسقدر بریان کریں کہ سیاہی مایل بھوری رنگت کا ہو جاوے
اس سے ممنیہ حامض غاس۔ کاربانک اوکسائڈ اور شورجیہ ہوائیں نکل جاتی ہیں۔ جوہر
کیفین جو گیالک ایسڈ کے ساتھہ ملا رہتا ہے علیحدہ ہو جاتا ہے۔ بریان کرنے سے دانے
پھول کر ہلکے اور خوشبودار ہو جاتے ہیں۔ بھوننے کے بعد ہاون دستہ یا چکی میں پیسکر ٹین کے

برتن یا بوتل مین بند کرکے رکھہ چھوڑین۔ کھلا رکھنے مین بہت جلد خوشبو اوڑ جاتی ہے اور بند
برتن مین مہینون خوشبو قایم رہتی ہے اور سفوف خراب نہین ہوتا۔ خیساندہ کرنے سے
پہلے سوا تولہ کافی کو ڈہائی پاو پانی مین بھگو کر تھوڑی دیر رکھہ چھوڑین جب صاف کافی تہ نشین
ہو جاے تو پانی نکال دین اسطرح کافی کے خراب ذرے نکل جاتے ہین پھر ڈہائی پاو کھولتے
ہوئے پانی مین دوبارہ کچہہ عرصہ تک بھگو رکھین جب کافی تہ نشین ہو جاوے تو پانی کو
نتھار کر بغیر جوش دینے کے استعمال کرین جوش دینے سے خوشبو نکل جاتی ہے۔
مؤلف۔ اس ترکیب سے کافی کے اجزا صرف ۱۹ سے ۲۵ فیصدی تک حاصل ہوتے ہین
اور مقدار مطلوبہ کا حصول صرف پکانے اور بریان کرنے پر موقوف ہے۔ بہتر ہے کہ پہلی دفعہ ایک دو
جوش دیکر پانی نکال دین اور دوبارہ پانی ڈالکر خوب جوش دین پھر نیچے اوتار کر گرم گرم خیساندہ
مین قدرے غیر مستعملہ سفوف ڈال کر کچہہ عرصہ تک رکھہ چھوڑین پھر صاف کرکے دودہ شکر
ملا کر استعمال مین لاوین۔ اور کافی کے اس فضلہ کو حفاظت سے رکھہ چھوڑین تاکہ دوسری دفعہ کے خیساندہ مین
سیزدہم مصالحہ۔ بعض ممالک خصوصاً ہندوستان مین مصالحہ کا اسقدر رواج ہے
کہ گویا مرچ سرخ۔ کشنیز۔ ہلدی۔ پودینہ۔ فلفل سیاہ۔ زیرہ۔ قرنفل۔ جایفل۔ تیزپات۔ قاقلین
دارچینی وغیرہ حار محرک ادویہ کو غذا کا جزو قرار دیتے ہین حالانکہ ان اشیا مین مطلق غذائیت
نہین پائی جاتی۔ البتہ غذا کو لذیذ اور خوشبودار کر دیتی ہین اور محرک تاثیر کی وجہ سے اکثر امراض
ضعف معدہ مین استعمال کی جاتی ہین تاکہ معدہ کے فعل کی زیادتی سے رطوبت ہاضمہ
بکثرت پیدا ہو۔ سرخ مرچ ہاضمہ کو مدد دیتی ہے لیکن خراش معدہ اور خراش امعا کے لئے مضر
ہے۔ مشتہی اور معرق ہونے کی وجہ سے گرم ممالک مین زیادہ استعمال کی جاتی ہے۔ پودینہ
مفرح۔ کاسر ریاح اور مسکن تشنگی ہے۔ بدہضمی اور درد معدہ کو مفید ہے۔ ترش اشیا کا استعمال

سے رطوبت ہاضمہ بڑہتی ہے لیکن دانتون کو مضر ہے - غذا کے ساتھہ قدرے ترش اشیا کا استعمال مفید ہے چنانچہ لیمو مفرح مقوی معدہ اور منہضم غذا ہے - اگر ادرک کو عرق لیمو مین بہگو کر کہائین تو مرض قلاع کے لئے از بس مفید ہے - سکنجبین لیمو نہایت خوش ذائقہ ہے رفع تشنگی کے لیئے اکثر بخارون مین دی جاتی ہے - تمر ہندی بہی سردی و تفریح مین لیمو کے ساتھہ مشابہ ہے - غرض جس عضو کا فعل گہٹتا یا بڑہتا ہے اوسکے مزاج کے برخلاف خاصیت کی غذا یا دوا کو استعمال کرنا چاہیے تاکہ عضو ماؤف کی حالت درجہ اعتدال میں آجاوے اگر قاعدہ حکمت کے برخلاف کسی عضو کے معمولی فعل کو گہٹایا یا بڑہایا جاوے تو فوراً صورت بیماری کی نمایان ہو جاتی ہے - جو لوگ مصالحہ وغیرہ محرک ادویہ کے استعمال سے معدہ کے فعل کو دیدہ ودانستہ بڑہاتے اور تحریک دیتے ہین وہ گویا خود اپنے تئین بیماری مین مبتلا کرتے ہین -

سوال - کیا سبب ہے کہ ہندوستان کے باشندے ادویہ محرکہ و مصالحہ کے کہانے کے اسقدر عادی ہو گئے ہین کہ اسکے بغیر غذا کا ایک لقمہ بہی اوٹہا نہین سکتے اور باوجود اس کثرت استعمال کے ہمیشہ تندرست رہتے ہین اور کوئی بیماری اونہین لاحق نہین ہوتی -

جواب ظاہر مین تو بیشک تندرست نظر آتے ہین - لیکن اگر غور و تجسس کیا جاے تو بدہضمی کے مرض سے شاید فیصدی ایک دو ہی صحیح و سالم نکلین گے - دیہاتیون کی نسبت شہر کے لوگ خصوصاً امرا اور رؤسا بدہضمی کی شکایت مین کیون ہمیشہ مبتلا رہتے ہین - امیرون کے گہرون مین حکیمون اور ڈاکٹرون کی آمد و رفت زیادہ ہونے کا کیا سبب ہے؟ صرف مصالحہ دار اشیا اور نشی چیزون کی کثرت استعمال اور اور بے احتیاطیون کا نتیجہ ہے - جب چالیس پینتالیس برس کی عمر مین پہونچتے ہین تو سونٹہہ کے مربے اور سرکہ کے اچار اور ادرک

کی چٹنی وغیرہ گرم و سرد ادویات کا استعمال دوگنا چوگنا کر دیتے ہین مگر پہر بہی گوشت روٹی اور چاول جیسے سریع الہضم غذا کے استحالہ سے عاری ہو جاتے ہین اور فتور ہضم کی اصلاح مین حکیمون اور ڈاکٹرون کے نسخے استعمال کرتے کرتے تہک جاتے ہین مگر ضعف معدہ کی شکایت نہین جاتی اور "کردہ خویش مے آید پیش" کا نتیجہ اوٹھانا پڑتا ہے اور پہر اس بات کے شاکی پائے جاتے ہین کہ دواؤن مین سے تاثیر اوٹھہ گئی ہے یا اطبا کے ہاتھ مین وہ شفا نہین رہی۔ یہہ مطلقاً خیال نہین کرتے کہ حقیقت مین اسی گرم مصالحہ کی مہربانی ہے جو حد سے زیادہ استعمال کیا جاتا ہے اور جس سے معدہ کا معمولی فعل بڑہتے بڑہتے ضعف معدہ کی حد کو پہونچ گیا ہے۔ غرض صحت کی حالت مین گرم مصالحہ کے زیادہ استعمال کرنے سے پرہیز کرنا چاہیے۔

چہاردہم شراب۔ اگرچہ شراب کا رواج کم و بیش ہر ایک ملک مین عرصہ دراز سے پایا جاتا ہے۔ مگر زمانہ سابق مین امور مذہبی کی پابندی۔ قوم و برادری کے خوف وغیرہ امور کی وجہ سے بعض اشخاص پوشیدہ طور پر اسکا استعمال کرتے تہے۔ ہندوستان مین ان امور کی پابندی حد سے زیادہ تہی۔ سیاست سلطنت کے علاوہ برادری سے خارج ہونے کا خوف اسقدر غالب تہا کہ کوئی شخص اسکے برملا استعمال کرنے کی جرات نہین کر سکتا تہا اسلامی حکومت مین احتساب کا خوف اسکے استعمال کا مانع تہا مگر جب احتساب کا خوف اوٹھہ گیا تو یہہ پابندی بہی جاتی رہی۔ لکھنؤ والون کی عیاشی نے اودہ کی چہوٹی قومون کو شراب کا اسقدر عادی کر دیا کہ وہ کہل کہیلین اودہ کی شریف قوم کایستہ باوجود شرافت خاندانی و تعلیم یافتگی کے اسمین ایسی غرق ہوئی کہ اسکو جزو ضروریات زندگی قرار دیا اور زن و مرد اسکا استعمال کرنے لگے۔ دہلی مین باوجودیکہ محمد شاہ رنگیلے جیسے کے

عہد حکومت بھی گزر گئے مگر شراب کا رواج بہت کم رہا چنانچہ اٹک با وصف آزادی و کوشش حکام کے اسکا رواج نہین بڑہا - اب بھی وہان دیسی شراب کی ایک دو ہی دوکانین ہین اور چوڑہے چمارون کے سوا وہان کوئی نہین جاتا - برخلاف اسکے لاہور مین دیسی شراب کی آٹھہ نو دوکانین ہین اور انگریزی شراب کی دکانون کی تو کچہہ انتہا ہی نہین - اس کثرت کی وجہہ یہہ ہے کہ لاہور مین مدت دراز تک سکھون کی حکومت رہی - یہہ قوم بڑی مغرور و متکبر تھی - حکومت کے نشہ مین مذہب و بزرگان قوم کے احکام کا کچہہ پاس و لحاظ نہین کرتے تھے - علاوہ اسکے شراب پر کوئی محصول نہ تھا - سب اجناس سستی تھین - اور بدمستی کے واسطے کوئی سزا نہ تھی - انہی سہولتون کی وجہ سے پنجاب خصوصاً لاہور و امرتسر مین جو سکھون کے دارالسلطنۃ تھے شراب کا رواج بڑہ گیا -

آجکل حکومت نے سب کو آزادی دے رکھی ہے کوئی کسی کا مزاحم نہین ہو سکتا - نہ مذہبی پابندی کا خوف ہے نہ چھوٹے بڑے کا لحاظ مانع ہے - شراب خواری کا نمبر روز بروز ترقی پر ہے - نہ باپ کو بیٹے کی پروا نہ بیٹے کو باپ سے حیا - نہ کسی واعظ و ناصح کا رعب و داب نہ حکام کی طرف سے خوف احتساب - اگرچہ شرابخواری کے انسداد پر جا بجا لکچر سپیچین اور وعظ ہو رہے ہین - مذہبی دہمکیان دی جاتی ہین - حکام وقت سے اجراے قانون انسدادمی نوشی کی درخواستین کی جاتی ہین مگر "اندہے کے آگے رونا آنکھون کا زیان" اگر کچہہ عرصہ تک یہی کیفیت رہی تو ہندوستان سے پرہیزگاری - شایستگی اور سنجیدگی کا خاتمہ عنقریب ہو جائیگا - اور تہذیب و سویلزیشن ہندوستان کو خیرباد کہکر رخصت ہو جاے گی -

شراب ایسی بری بلا ہے کہ جس سے کئی قومون اور خاندانون کا ستیاناس ہو گیا ہے

یہی شراب ہے جسنے اپنے دوستون اور غمخوارون کو موریون کی سیر کرائی۔ کتون سے منہ چٹوایا۔ عاقبت کار کاسہ گدائی ہاتھہ مین پکڑوایا طرح طرح کے جرایم کا ارتکاب کرایا شراب کی عادت نہ قانون سے رُک سکتی ہے نہ دہمکانے ڈرانے سے جاتی ہے۔ کیونکہ جب طبیعت مغلوب اور عادت غالب ہوجاتی ہے تو شرابی اپنی عادت کو تنہائی مین بھی پورا کرسکتا ہے۔ صرف ایک عقل سلیم خداداد جوہر ہے جو عادت کو مغلوب کرسکتا ہے۔ اگر اس جوہر پر شراب کی ماہیت اور اُسکے نقصانات ظاہر کیے جائین تو ممکن ہے کہ عادت مغلوب ہوجاے اور آیندہ نسل اسکے استعمال سے قطعًا محترز رہے۔ لہذا ہم مختصر طور پر اسکی کسیقدر ماہیت حوالہ قلم کرتے ہین۔ ناظرین اسکو خوب غور وتامل سے مطالعہ فرماوین۔

شراب کے دو جوہر ہین ایک **الکوہال** (روح شراب) یہہ عرق کی تند وتیز بو ہے جسپر شراب کا نشہ موقوف ہے۔ اور یہہ جوہر کہلا رکھنے سے فورًا اُڑجاتا ہے۔ برانڈی۔ وسکی۔ رم۔ اور جن شراب مین فی صدی پچاس سے ستر حصہ تک ہوتا ہے اسیوجہ سے مذکورۃ الصدر شرابین نشہ مین زیادہ تیز ہوتی ہین۔ پورٹ۔ شیری۔ کلارٹ۔ مڈیرا۔ اور برگنڈی مین ۸ سے ۲۵ حصہ تک یہہ جوہر ہوتا ہے۔ بیر۔ پورٹر اور ایل مین فی صدی ۲ سے ۵ انک ہوتا ہے۔

دیسی شراب مین اسکی مقدار کم وبیش ہوا کرتی ہے۔ چنانچہ کشید کے وقت جو پہلی چند بوتلین نکالی جاتی ہین اونکو شراب کا پہول کہتے ہین۔ اس پہول کو دوبارہ لاہن مین ڈالکر دوبارہ کشید کرتے ہین تو اسکو دوآتشہ شراب کہتے ہین۔ اس قسم کی شراب مین جوہر الکوہال زیادہ ہوتا ہے اور زیادہ تیزی کے باعث نشہ مین یہہ شراب اول نمبر ہے

اور جو بعد مین کشید کی جاتی ہے اوسکو راسی کہتے ہین - اسمین الکوہال بہت کم اور فیوزل وایل بکثرت ہوتا ہے

دوسرا فیوزل وایل - یہہ زہریلی چیز تقطیر شراب کے اخیر وقت مین نکلتی ہے اور یہہ دیسی شراب مین بکثرت پائی جاتی ہے - کہلا رکہنے سے بہت کم اوڑتی ہے - بو مین نہایت تند ذایقہ مین تیز اور متلی پیدا کرنے والی ہوتی ہے - اسکے سونگہنے اور پینے سے پہریری آتی ہے - اس قسم کی شراب سے درد سر اور دوران سر زیادہ ہوتا ہے اور نشہ مین بہت کمزور ہوتی ہے اور ارزان ہونے کی وجہ سے غربا لوگ خصوصاً اپنے تیوہارون مین بکثرت پیتے اور قے کرتے ہین -

شراب خواہ کسی قسم کی ہو اسکا استعمال کرنا سراسر مضر ہے - بعض نوجوانون کا خیال ہے کہ معتدل مقدار مین شراب کا استعمال کرنا مفید ہے - ہم فرض کرتے ہین کہ یہہ خیال صحیح ہے - مگر معتدل مقدار کا مقرر کرنا کسی صورت سے ممکن نہین کیونکہ قوی تندرست آدمی کی معتدل مقدار ضعیف و کمزور آدمی کے لئے زہر قاتل ہے - علاوہ اسکے پیتے وقت حد اعتدال کا قایم رہنا غیر ممکن ہے - تناول طعام کے وقت قدرے قلیل شراب کا استعمال کرنا یا گاہے ماہے پینا اعضاے رئیسہ پر چندان مضر اثر نہین رکہتا لیکن طعام کے درمیان مین پینا (جیسا کہ شرابی لوگ کچہہ نقل کرتے جاتے اور شراب پیتے جاتے ہین) یا شب و روز متواتر شراب کا متواتر استعمال کرنا خواہ کتنی ہی کم مقدار مین ہو سم قاتل سے کچہہ کم نہین ہے - شراب ایک قسم کی دوا ہے اور بغیر تجویز حکیم کے دوا کا استعمال بالکل ممنوع ہے - طبیب بغیر خاص ضرورت کے اسکی اجازت نہین دے سکتا - اگر مریض کا بدن سرد اور نبض کمزور ہوجاوے اور

انہیں ہنٹھیہ جائین تو شراب کو دوا کی مقدار مین استعمال کرنا ازبس مفید ہے۔ اس سے
جسم گرم ہو جاتا ہے۔ تسکین درد و رفع غم کے لئے بھی دیجاتی ہے۔ جسم کی تکان اور دماغی
محنت کو بھی فایدہ مند ہے۔ لیکن یہہ سب فواید عارضی ہوتے ہین۔ جب اسکا دور ہو جاتا
ہے تو ضعف دماغ اور پژمردگی پھر عود کر آتی ہے۔ درد تانہ اور غم بے اندازہ پیدا
ہو جاتا ہے۔ کہتے ہین کہ شراب مین کسیقدر غذائیت بھی ہے۔ کیونکہ بعض شراب خوار
تواتر اور کثرت مے نوشی کی وجہ سے دو دو تین تین روز تک کچھہ نہین کہاتے اور زندہ
رہتے ہین۔ مگر یہہ صرف وہم ہے۔ شراب مین غذائیت صرف اوسی قدر ہوتی ہے جسقدر
سادہ پانی مین ہوا کرتی ہے۔ البتہ شراب کی حدت و مضرت مزید بران ہوتی ہے
مے خوار کے کچھہ نہ کہانے کی وجہ یہہ ہوتی ہے کہ سکر و مدہوشی کے باعث اول تو اوسکو
بہوک محسوس ہی نہین ہوتی۔ اگر کسی وقت ہوتی ہے اور کہانے کا ارادہ بھی کرتا ہے
تو سکر کے سبب لقمہ حلق سے اوتر نہین سکتا۔ دوسری وجہ یہہ ہے کہ صفرادی مزاج
آدمی خواہ اسکا عادی ہی ہو لیکن جب کثرت سے استعمال کرتا ہے تو معدہ مین سخت
حرارت پیدا ہو جاتی ہے جسکے اثر سے حلق اور منہ کڑوا ہو جاتا ہے اسوجہ سے
طبیعت کہانے سے متنفر ہو جاتی ہے۔ بلغمی مزاج مے خوار خوب پیٹ بہر کہانا کہاتے
ہین۔ بغیر کہانے کے زندہ رہنا غذائیت شراب کی دلیل نہین ہے۔ بہت آدمی مین
جو پانچ روز تک اور بعض سات روز تک متواتر روزہ رکہتے ہین اور ہر روز شام کو ایک گہونٹ
پانی سے افطار کر لیتے ہین۔ اکثر مریض کئی کئی روز تک کچھہ نہین کہاتے اور زندہ رہتے
ہین۔ شراب مین غذائیت ہونے کی دلیل یہہ بھی ہے کہ جب مے خوار کا نشہ اوترتا ہے
تو وہ ایسا ضعیف و نحیف ہوتا ہے کہ اوسمین حرکت کی طاقت نہین رہتی اور [illegible]

دشوار ہو جاتا ہے حتی کہ بات تک نہین کر سکتا اور ضعف سے پے درپے پسینا آتا ہے۔
اگر شراب مین غذائیت ہوتی تو کیف دور ہو جانے کے بعد یہہ کیفیت نہوتی۔
اگر شراب کے نقصانات کی طرف دیکھا جاوے تو جو فواید شراب سے حاصل ہوتے ہین

وہ ان نقصانوں کے مقابلہ مین بالکل ہیچ اور لاشے محض ہین

شراب کے نشہ مین تین درجے پائے جاتے ہین

اول ابتدا مین چہرہ سرخ ہو جاتا ہے نبض کی حرکت تیز ہو جاتی ہے سانس اوتھلا آتا ہے
بدن مین گرمی معلوم ہوتی ہے دماغی اور جسمانی قوت بڑھ جاتی ہے۔ جسارت اور دلیری
پیدا ہو جاتی ہے فضول خرچی کی طرف طبیعت مایل ہو جاتی ہے۔ مگر جو کنجوس ہین وہ اس
حالت مین بہی اپنی عادت نہین چھوڑتے۔

دوم۔ نشہ کی ترقی کی حالت مین بیخودی ہو جاتی ہے۔ تن بدن کا ہوش نہین رہتا ہذیان
کی صورت نمایان ہو جاتی ہے۔ بصارت مین فرق آجاتا ہے۔ کبھی خوفناک اور غیر مکرر شکلین
نظر آنے لگتی ہین۔ بعض اوقات اپنے تئین اور نیز دوسرون کو صدمہ پہونچاتا ہے اور اوسکو
خبر نہین ہوتی۔ لغزش زبان کے باعث مُنہ سے پوری بات نہین نکل سکتی۔ جلد کے بے حس
ہو جانے سے چوٹ محسوس نہین ہوتی۔ چلنے مین پانون لڑکھڑاتے ہین۔

سوم۔ تیسرے درجہ مین غنودگی کے بعد کامل بیہوشی ہو جاتی ہے۔ سانس سے غُرغُر کی
آواز آتی ہے۔ حس و حرکت دونون زایل ہو جاتے ہین۔ نبض کمزور اور سست چلتی ہے۔ بعض
اوقات جب حد سے زیادہ شراب پی جاوے تو دم گُھٹ کر آدمی مر ہی جاتا ہے۔

شراب کی تاثیر اندرونی اعضا پر۔ اگرچہ شراب کی تاثیر جملہ اعضا پر ہوتی ہے
مگر جگر اور گردہ پر اسکا اثر خصوصًا زیادہ ہوتا ہے کیونکہ ان اعضاے خون کے خارج

اجزا اصناف ہوتے ہین - جب شراب پی جاتی ہے تو رطوبت ہاضمہ سے اسمین کسی قسم کی تبدیلی وقوع مین نہین آتی اور جوہر الکوہال سانس کے ذریعہ سے اوڑجاتا ہے اور جوہر فیوزل وایل بجنسہ پاےخانہ اور پیشاب کے ساتھہ خارج ہوجاتا ہے - اسیواسطے شرابی کے پاےخانہ اور پیشاب سے شراب کی بوآیا کرتی ہے - اسکی تیز تاثیر سے معدہ اور امعاکی لعابدار جہلی موٹی اور خشک ہوجاتی ہے جس سے اوسکے فعل مین فتور واقع ہوجاتا ہے اور غذا کے تحلیل ہونے سے جملہ اعضا کی پرورش بخوبی نہین ہوسکتی - علاوہ اسکے اسہال بیچش کی بیماری پیدا ہوجاتی ہے شرابخوار کی عمر کم اور اوسکی اولاد کمزور اور پست ہمت ہوتی ہے - جب شراب معدہ سے بجنسبہ معدہ سے ماساریقا کے ذریعہ جگر مین جذب ہوجاتی ہے تو باریک ریشون کے نیست ونابود ہوجانے سے جگر سکڑ کر بہت چہوٹا ہوجاتا ہے اور اوسکے معمولی فعل مین فتور آجاتا ہے اور سوزش کے وقوع سے یرقان - ورم جگر - دق جگر - ذیابطیس - استسقا وغیرہ مختلف امراض ظہور مین آتے ہین - جب خون کے ذریعہ شراب پہیپہڑے مین پہونچتی ہے تو سوزش کی وجہ سے ورم ریہ - ضیق النفس اور نفث الدم وغیرہ کا احتمال ہوتا ہے - عوام الناس کا خیال ہے کہ شراب مقوی قلب ومحرک دل ہے کیونکہ اس سے حرکت قلب زیادہ اور نبض سریع ہوجاتی ہے - حالانکہ شراب کی تیز تاثیر سے دل کے مسکن القلب اعصاب سست اور مفلوج ہوجاتے ہین جس سے دل کی حرکت تیز ہوجاتی ہے - قلب کے کواڑ جو تربیت وتصفیہ خون کا سب سے اعلے درجہ کا ذریعہ ہین ورقلب کی باریک نازک عروق پہٹ جاتی ہین یا زیادہ حرکت کے باعث فرسودہ ہوکر نکمی ہوجاتی ہین جسکا نتیجہ یہہ ہوتا ہے کہ تہوڑے ہی عرصہ کے بعد جسمی حرارت کم - طبیعت سست اور کمزور ہوجاتی ہے - انگڑائیان آتی ہین - چہرہ پر مردگی چہاجاتی ہے - ابتدا مین شراب کا اثر شرائین پر بہی مثل قلب کی ہوتا ہے - جب شرائین مین تناو پیدا

کرنے والے اعصاب مفلوج ہو جاتے ہین تو رگون کی جسامت بڑھ جاتی ہے جس سے دوران
خون تیز ہو جاتا ہے۔ نبض سریع الحرکت چہرہ اور آنکھین سرخ ہو جاتی ہین جسم ہین حرارت
معلوم ہوتی ہے۔ لیکن چند روز کے بعد رگون کے کمزور ہو جانے سے خون رُک رُک کر
چلتا ہے۔ شرائین کی قوت جو باد نسیم کو جاذب کرنے والی ہے زائل ہو جاتی ہے۔ خون کثیف
ہو جاتا ہے اور باد سموم کے نہ خارج ہونے سے چند ہی روز مین اعضا بیکار ہو جاتے ہین اور
جسم کے مختلف حصون خصوصاً دل اور شرائین مین کئی امراض ظہور مین آتے ہین۔ بعض
اوقات خفیف باعث سے دماغ کی رگین پھٹ جاتی ہین اور انسان سکتہ یا غشی کی حالت
مین راہی ملک عدم ہو جاتا ہے۔ بعض مے خوار جو کثرت شراب کی حالت مین دفعتہً مر جاتے
ہین اکثر اسکا سبب یہی ہوتا ہے کہ یکایک دل و دماغ پر سخت صدمہ پہونچتا ہے اور مریض
جانبر نہین ہو سکتا۔ اسی حالت کو عام لوگ ان الفاظ سے تعبیر کرتے ہین کہ "شراب پیٹے
لگ گئی"۔

گردون پر شراب کا اثر جگر کی نسبت بہت کم ہوتا ہے کیونکہ گردون تک پہونچنے سے پہلے ہی
شراب کا کچھ حصہ جگر سے دل اور پھیپھڑون مین پہونچکر سانس کے ذریعہ باہر نکل جاتا ہے جس سے
سانس مین شراب کی بو آتی ہے۔ تاہم اسقدر اثر ضرور باقی رہتا ہے کہ قارورہ مین اسکی موجودگی
باسانی دریافت ہو سکتی ہے۔ اس سے ہی گردون کو کام بکثرت کرنا پڑتا ہے۔ آخر تکان کے
باعث صفائی کے انتظام مین فرق آجاتا ہے اور خون مین کثافت کے جمع رہنے کے باعث
کئی بیماریاں ظہور مین آتی ہین۔ کیونکہ انسان کے جسم مین گردے بمنزلہ داروغہ صفائی کے مقرر
کئے گئے ہین اور رفع غلاظت کے لیے مجرے الکلیہ بدرر رو ہین۔ جب داروغہ کی سستی سے
نالیون مین غلاظت جمع ہو جاتی ہے تو عفونت کے منتشر ہونے سے باشندگان قصبہ

دباٸی امراض مین مبتلا ہو جاتے ہین۔

ہمنے جو لکھا ہے کہ "گردون تک پہونچنے سے پہلے شراب کا کچھہ حصہ جگر سے دل اور پھیپھڑون مین پہونچکر سانس کے ذریعہ باہر نکل جاتا ہے" اس سے یہہ نہ سمجھنا چاہیے کہ سانس کے ساتھہ ہوتے شراب کے کچھہ خارج ہو جانے سے شراب کی مضرت بھی زایل ہو جاتی ہے بلکہ شراب کا اصلی زہر باقی رہتا ہے۔ کیونکہ ہم صدر مین لکھہ چکے ہین کہ شراب مین دو جوہر ہین ایک الکوہال یعنی روح شراب جو کھلا رہنے سے اوڑ جاتا ہے۔ دوسرا فیوزل وایل جو کھلا رہنے سے بہت کم اوڑتا ہے مگر یہ سراسر زہر ہلاہل ہوتا ہے بس جو کچھہ سانس کے ذریعہ خارج ہوتا ہے وہی الکوہال ہے اور جو باقی رہ جاتا ہے وہ فیوزل وایل ہے جو سراسر زہر ہے۔ اسکا اثر جگر پھیپھڑون اور گردون پر پڑتا ہے اور یہہ خراب ہو جاتے ہین۔

دماغ پر شراب کا اثر زیادہ تر مضر ہوتا ہے۔ شراب کی تھوڑی سی مقدار سے بھی دماغ مین دوران خون زیادہ ہو جاتا ہے جس سے عارضی طور پر ایک قسم کا سرور معلوم ہوتا ہے۔ اگر زیادہ پی جاے تو خون مین صفرا کے جذب ہونے سے زہر کا اثر پیدا ہوتا ہے۔ جب یہہ زہردار خون دماغ مین جاتا ہے تو اس سے متلی اور قے ہوتی ہے۔ ضعف بصارت بھی ہو جاتا ہے۔ شراب کے باربار اور متواتر استعمال سے دماغ کمزور ہو جاتا ہے جس سے معمولی فرایض پورے طور پر ادا نہین ہو سکتے۔ نسیان۔ رعشہ۔ سکتہ۔ ہذیان۔ فالج۔ جنون لقوہ وغیرہ امراض لاحق ہو جاتے ہین۔ اگرچہ اس قسم کے امراض پرہیزگارون کو بھی لاحق ہو جاتے ہین مگر وہ اکثر قابل العلاج ہوتے ہین۔ مگر شراب خوار کی طبیعت ہمیشہ ان امراض کی طرف مایل رہتی ہے۔ اور مبتلا ہونے کی صورت مین بہت کم صحت یاب ہوتے ہین۔ بعض اوقات دماغ مین خون کے اجتماع سے شراب خوار نشہ کی حالت مین فنافی النار

والسقر ہوجاتا ہے۔

الحاصل شراب ایک قسم کا پانی ہے - سادہ پانی کے استعمال سے کسی مرض مین مبتلا نہین ہونا پڑتا۔ نہ جسم کے رگ وریشہ کو نقصان پہونچتا ہے نہ بھوک گھٹتی ہے - مگر شراب ایسا پانی ہے کہ اسکے کچھہ عرصہ تک پینے سے عموماً دماغ کی ساخت خراب ہوجاتی ہے ہر ایک فعل جسمانی ونفسانی کے پورا کرنے مین طاقت زیادہ خرچ کرنی پڑتی ہے - روزانہ کثرت صرف کے باعث غور وخیال وغیرہ دماغی اشغال مین فتور آجاتا ہے۔ جسم مین نقاہت اور حرکات مین تغیرات ظاہر ہوجاتے ہین - خون کی رنگت - ہاضمہ کی طاقت اور کل نظام اندرونی وبیرونی کی کیفیت بگڑ جاتی ہے ہمیشہ سر درد کی شکایت رہتی ہے - مالیخولیا - فالج۔ مرگی - جنون وغیرہ امراض تو اسکا لازمی نتیجہ ہین معدہ - گردہ اور جگر کو نقصان پہونچتا ہے - اگرچہ آغاز مین اس ام الخبائث کے نتائج کم ظہور مین آتے ہین اور لونڈ ورند لوگ اسکی عادت پوری کرنے مین بے پروائی کے ساتھہ کوشش کرتے رہتے ہین اور اسکے مضر اثر کا مطلق خیال نہین کرتے لیکن اخیر کار ذاتی نقصان کے علاوہ انکو ایک اور سخت نقصان اوٹھانا پڑتا ہے اور وہ یہہ ہے کہ اونکی اولاد بھی اونکے قدم بقدم چلنے لگتی ہے - بلکہ باپ سے بھی چار قدم آگے ہی بڑہنے کی کوشش کرتی ہے اور روز بروز اسمین ترقی کرتی جاتی ہے جسکا ثمرہ یہہ ہوتا ہے کہ یہہ نونہالان باغ خوبی عین عالم شباب مین مرجہا جاتے ہین کئی خودکشی کر لیتے ہین - کئی پاگل خانے آباد کرتے ہین - پاگل خانون کی رپورٹ سے ثابت ہوتا ہے کہ اکثر نوے فی صدی ایسے پاگل ہین جنکے جنون کا سبب یہی مداومت شراب ہے اور یہی پاگل ہین جو کمتر صحت پاتے ہین اس طرح مے خوارون کے خاندان کا بالکل خاتمہ ہوجاتا ہے علاوہ اس نقصان کے شرابخوارکی اولاد ہمیشہ کمزور - ضعیف اور دائم المرض رہتی ہے۔

ور عقل وغیرہ مین زوال آجاتے ہین

اوسکی طبیعت ہر ایک مرض کے قبول کرنے پر اکثر آمادہ رہتی ہے خصوصًا دق یا سل کے
قبول کرنے پر اکثر مایل رہتی ہے - یہہ جو مثل مشہور ہے کہ "تخم کی تاثیر صحبت کا اثر" یہہ
شرابیون کی اولاد پر ٹھیک صادق آتی ہے کیونکہ یہہ دونون باتین بطریق اولے انکو
حاصل ہوتی ہین - صحبت تو شرابیون کی بچپن ہی سے حاصل ہوتی ہے جسکے اثر سے بچے
عین عنفوان شباب مین شراب کے عادی ہو جاتے ہین ہمنے بچشم خود دیکہا ہے کہ بعض کمبخت شرابی
اپنے چار پانچ سال کے بچہ کو اپنے ہاتہہ سے ہر روز ایک ایک دو دو گلاس پلانے شروع
کر دیتے ہین اور بچہ کو پیتے اور سرور مین گالیان دیتے اور واہی تباہی باتین کرتے دیکہکر نہایت
خوش ہوتے ہین - لاہور کا ایک سردار جو مہاراجہ رنجیت سنگہ کے خاندان سے منسوب تہا
اپنے خورد سال بچہ کے ساتہہ یہی سلوک کیا کرتا تہا - جسکا انجام یہہ ہوا کہ وہ خود تو قرضدار
ہوکر لاہور سے کہین چلا گیا اب تک پتہ نہین کہ وہ جیتا ہے یا مر گیا مگر اوسکا بیٹا کبہی کبہی
خراب خستہ حالت مین نظر آجاتا ہے - بعض عقل اور نسل کے دشمن بچے کو گہٹی ہی مین
شراب ملا دیتے ہین - اگر اتفاقًا کسی نیک صحبت کے سبب کسی نوجوان کو شراب کی
عادت نہوئی تو تخم کا اثر تو کہین گیا ہی نہین اوسکی تاثیر ظاہر ہوئے بن کبہی نہین رہتی
جن امراض کی طرف باپ کی طبیعت مایل ہوگی اونہین کی جانب بیٹے کی طبع کا میلان
ضرور ہی ہوگا - بہرحال دونون صورتون مین خاندان کا خاتمہ بالخیر ہے - ممکن نہین
کہ مداومت شراب اپنا اثر نہ دکہائے - جس طرح قبض دایمی کا نتیجہ ضرور ہی بواسیر ہوا
کرتا ہے یا زہر کا نتیجہ موت - اسی طرح شراب کا بہی لازمی نتیجہ وہی امراض ہین جو
ہمنے اوپر بیان کئے ہین -
الغرض قوانین صحت کی عدم پابندی سے عمر کے ایک حصہ کے لذائذ دوسرے حصہ

مین مبدل بہ تکالیف ہو جاتے ہین۔ عام کا خیال ہے کہ شراب کا استعمال تکان کو
دور کرتا ہے اور جسمی حرارت قایم رکھتا ہے۔ اسکی قلیل مقدار سے ہاضمہ ٹہیک رہتا ہے
وبائی امراض خصوصاً معدہ کے امراض مین اکسیر کا حکم رکھتا ہے اور لاگ پانی کے لئے عظیم
النفع ہے اسلئے ہر ایک مسافر کے واسطے جو ہر روز نیا پانی پیتا نیا دانہ کھاتا اور نئی ہوا لیتا
ہے سفر مین شراب کا استعمال ضروری ہے۔ مگر یہہ لوگ اس امر سے واقف نہین ہین کہ
شراب کا نشہ اوتر جانے کے بعد معمولی تکان سے ہی بڑہکر کاہلی اور سستی پیدا ہو جاتی ہے
جسمی حرارت جو عارضی تہی روحانی ضعف پیدا کرتی ہے۔ کہانے سے نفرت ہو جاتی ہے
حرارت غریزی اور معدہ دونون اس غیر ضروری معاون سے کمزور ہو جاتے ہین۔
سفر مین شراب کے استعمال کو لازمی سمجہنا بعینہ اوس سادہ لوح عورت کے خواب کی مانند ہے
جو اپنے خواب کو (بشرطیکہ اوسکی تعبیر موافق و صادق ہو) ہر موقع پر نظیراً پیش کرتی
رہتی ہے اور اگر خلاف واقع ہو تو اوسکو کبہی یاد ہی نہین کرتی۔ یہی کیفیت اون لوگون
کی ہے جو سفر مین شراب کو لازمی سمجہتے ہین۔ اگر اونکو سفر مین اتفاقی تکلیف پیش آجاتی
تو کہدیتے ہین کہ اسکا سبب یہی تہا کہ ہمنے شراب کا استعمال نہین کیا تہا۔ اگر باوصف
شراب پینے کے کوئی ضرر لاحق ہو تو سمجہ لیتے ہین کہ یہہ اتفاقی ہے۔ بہت سے آدمی
ہین جو شراب نہین پیتے اور دور و دراز سفر طے کرکے صحیح و سالم واپس آجاتے ہین اور
اختلاف و تغیرات آب و ہوا سے اونہین کوئی ضرر نہین پہونچتا۔ البتہ شراب کا دینا
دو حالتون مین جایز ہے۔ یا تو مریض کو مرض سے افاقہ ہو جانے کے بعد کمزوری رفع کرنے
کے لئے مقوی ادویہ و اغذیہ کے ساتہہ بطور بدرقہ و تفریح کے دیجاتی ہے یا سپاہیون
کو کوچ اور جنگ کی حالت مین دیجاتی ہے تاکہ اونکی صحت قایم رہے اور میدان کارزار مین

دلیری کے ساتھہ داد شجاعت دین۔ مگر مؤلف کے نزدیک دوسری صورت کچھہ بہت اشد ضرورت ظاہر نہین کرتی۔ کیونکہ تجربہ سے ثابت ہے کہ مے خواری کی نسبت صوفی دلیری و جرات کے ساتھہ لڑ سکتا ہے۔ چنانچہ ہر ایک موقع پر ثابت ہو چکا ہے کہ ہندوستانی فوج گورہ فوج کی نسبت شجاعت مین بڑہکر نکلی ہے۔ تکان رفع ہونے کی بابت صدر مین لکھا جا چکا ہے کہ شراب کا نشہ اُتر جانے کے بعد معمولی تکان سے بھی بڑہکر کاہلی اور سستی پیدا ہو جاتی ہے۔ پس یہہ صورت بیشک غیر ضروری ہے۔ بہرحال کسی صورت مین بطور دوا کے طور پر دیجاتی ہے اور دوا کی مقدار مقرر کرنا طبیب کی رائے پر منحصر ہے۔ سوائے طبیب کی اجازت کے کسی صورت مین جائز نہین۔ کیونکہ شراب کی مداومت سے جسم کی رگون مین چربی بڑہ جاتی ہے۔ کمزوری کی وجہ سے شرابی ذرا سے صدمہ کو بھی برداشت نہین کرسکتا۔

ڈاکٹر کارپنٹر کا قول ہے کہ شراب جیسے زہر ہلاہل کا استعمال کرنا دیدہ و دانستہ اپنے تئین ہلاک کرنا ہے۔ شرابخوار اکثر دل و جگر کے امراض مین مبتلا رہتا ہے اور خرابی خون کے باعث مرض ہیضہ کا شکار ہو جاتا ہے۔ دماغی اور جسمانی محنت کی برداشت نہین کرسکتا اور نہ سخت گرمی اور سخت سردی کا مقابلہ کرسکتا ہے۔

ہندوستان کے مختلف حصون مین سوائے شراب کے اور بھی مختلف نشے استعمال کئے جاتے ہین چنانچہ لکھنؤ اور راجپوتانہ وغیرہ مین افیون کا استعمال کیا جاتا ہے۔ خصوصاً لکھنؤ کے لوگ افیون کو چنڈو مدک وغیرہ کی صورت مین استعمال کرتے ہین چنڈو مدک وغیرہ شراب سے بھی زیادہ تر مضر ہین۔ انکے استعمال سے خون بہت جلد بالکل خشک ہو جاتا ہے بدن سوکھکر کانٹا سا ہو جاتا ہے۔ آنکھین باہر نکل

آتی ہین یہی معلوم ہوتا ہے کہ نشہ باز مدقوق یا مسلول ہے - ایسی حالت مین نشہ باز کا
بہت جلد کام تمام ہو جاتا ہے۔
بہار - بنگالہ مین تاڑی بہت پیتے ہین۔ دکھن مین سیندھی کا بڑا رواج ہے یہان تک
کہ عورتین بھی پیتی ہین۔
ملتان - بہاولپور اور سندھ مین بھنگ چرس کا استعمال کثرت سے ہوتا ہے
چرس بھنگ سے حاصل ہوتا ہے مگر اس ترکیب سے بنایا جاتا ہے کہ سم قاتل ہو جاتا ہے
اسکی مضرت بھی چانڈو اور مدک سے کچھ کم نہین - بھنگ اور افیون کا استعمال تو رات دن مین
ایک یا دو دفعہ ہوتا ہے مگر چانڈو - مدک اور چرس کے عادی ایک دم بھی اسکے بغیر نہین رہ
سکتے - جہان ذرا بھی نشہ فرو ہوا فوراً دم لگالیا - یہی وجہ ہے کہ چانڈو باز اور مدکی چرسی آٹھون
پہر مدک خانے کے دروازہ پر پڑے رہتے ہین اور وہین شہید ہو جاتے ہین -

شہید خنجر نازتو برنمی خیزد		دگر مسیح بگوید کہ قم باذن اللہ

تمباکو کا استعمال تو ہر جگہ بکثرت ہوتا ہے - مشکل ہی سے کوئی اس سے خالی ہو گا - ورزش
و محنت جسمانی کے بعد اسکے استعمال سے دل و دماغ کو تسکین ہوتی ہے تکان دور ہو جاتی
ہے مگر کثرت استعمال سے دل و دماغ سست اور کمزور ہو جاتے ہین ہاضمہ بگڑ جاتا ہے کبھی دست
آنے لگتے ہین کبھی قبض ہو جاتی ہے - بدخوابی - اختلاج قلب اور ضعف بصارت کی شکایت
رہتی ہے - پھیپھڑون مین خراش کے ہونے سے کھانسی اور بلغم زیادہ آتی ہے - تمباکو
کا کھانا اور نسوار لینا بھی مضر صحت ہے جس سے دوسرے نقصانون کے علاوہ بینائی مین
فتور آجاتا ہے -
اگرچہ بھنگ وغیرہ منشیات شراب اور افیون سے کمتر درجہ پر ہین مگر سگ زرد برادر شغال -

سبب کے سبب ہاضمہ کو خراب کر دیتے ہین۔ ضعف دماغ کے باعث عقل زایل ہو جاتی ہے کمزوری پیدا ہو جاتی ہے۔ حتے المقدور ان سے پرہیز کرنا چاہیئے۔

فصل ہجدہم مریض کی غذا مین احتیاط

چونکہ حالت بیماری مین غذا کے اصول کو حالت صحت کے مطابق استعمال کرنا مناسب نہین ہے۔ اسلیئے مریض کی غذا کے متعلق چند امور ضروری تحریر کیئے جاتے ہین۔

اول قسم غذا ۔ جب قاعدہ فعال الاعضا کے موافق لعاب دہن سے نشاستہ اجزا اور معدہ کی رطوبت ہاضمہ سے غذاے ملحمہ اور لبلبہ کی رطوبت اور صفرا سے روغنی اجزا ہضم ہوتے ہین تو مرطوبی زبان کی حالت مین ساگو دانہ ارا روٹ چاول شکر وغیرہ نشاستہ قسم کی تجویز کرنی چاہیئے تاکہ تہوک کے ذریعہ سے بخوبی ہضم ہو جاے۔ اسکے برخلاف حالت مین دودہ شوربا وغیرہ غذاے ملحمہ دینی ضروری ہے کیونکہ کمی لعاب دہن کی حالت مین معدہ کی رطوبت ہاضمہ زیادہ ہوا کرتی ہے جس سے ملحمہ غذا بخوبی ہضم ہو جاتی ہے۔ اگر شدت مرض مین لعاب دہن خشک ہو جاے اور رطوبت معدہ بہی کم پیدا ہو تو شوربا بیر اور پورٹ واین وغیرہ مقوی محرک دوائین دین تاکہ عروق کے ذریعہ دوران خون مین شامل ہوکر جسمی طاقت کو قایم رکہین۔ تحریک کے لیئے برانڈی کا دینا بہی جایز ہے اگر شراب سے پرہیز ہو تو کونین کو اشیا۔ اور کاربونٹ آف امونیا وغیرہ مقوی محرک دوائین دین۔ گوشت اور چاول ملاکر دینا مناسب نہین کیونکہ چاول لعاب دہن سے اور گوشت رطوبت معدہ سے ہضم ہوتا ہے۔ سرطان کبد وغیرہ امراض مین جنمین صفرا کی پیدایش کم ہوتی ہے سبز ترکاریون اور روغنی اشیا سے پرہیز کرین اور معدہ مین ہضم ہو جانے والی غذا کہلائین۔ اور رطوبت معدہ کی عدم اصلاح کی حالت مین ہا زالحم

برانڈی بسکٹ وغیرہ ملحمہ غذا دین امراض کلیہ مین روغنی اور چربی دار اشیا سے پرہیز
کرین - زحیر - پیچش - سرطان امعا وغیرہ سوزشی امراض امعا مین چاول - دودھ - ساگودانہ
آش جو - شوربا وغیرہ سریع الہضم اور ہلکی غذا دین - سوزشی بخار اور غلیان خون مین
حیوانی غذا سے قطعی پرہیز کرین اور کم مقدار مین غذا کھلائین - نباتی غذا کے
استعمال سے خون کم پیدا ہوتا ہے - سوزشی امراض کی کمزوری اور کمی خون مین
مقوی مولد الدم غذا دین - جب عمل جراحی مین خون زیادہ خارج ہو جائے یا
شدت مرض مین مریض قریب المرگ ہو - یا خنازیر - یا ذیابیطس اور سرطان کی
شکایت ہو تو نشاستہ غذا سے پرہیز کرین - اور اثنائے مرض مین بلحاظ زیادتی
اصراف جسمی تھوڑی تھوڑی غذا دن مین تین چار مرتبہ دین تاکہ ہضم ہو جاوے ایک ہی دفعہ مین
زیادہ مقدار دینا موجب بدہضمی کا ہوتا ہے جس سے پیچش اور اسہال شروع ہو جاتے ہین اور
مریض کو سخت تکلیف ہوتی ہے -

دوم **تجویز غذا حسب دورہ مرض** - اگر اثنائے مرض مین باقاعدہ غذا دیجائے
تو بعض امراض کی شدت رک جاتی ہے - جب مرض کے شروع مین رطوبت معدہ کم ہو جاتی
ہے تو گوشت کے استعمال سے جی متلاتا قے ہوتی ہے اور دست لگ جاتے ہین - خنازیر
وغیرہ موروثی امراض کے زمانہ بلوغت مین روغنی اور چربی دار اشیا کے کھلانے اور سردی سے محفوظ
رہنے سے ازبس فایدہ ہوتا ہے - اکثر امراض مین جسمی صرف زیادہ ہوتا ہے اسلئے افاقہ کی
صورت مین بھوک زیادہ لگتی ہے مگر آلات الہضم کی کمزوری سے غذا ہضم نہین ہو سکتی -
اسلئے اگر مقوی غذا ایک ہی وقت مین مقدار مین زیادہ دی جاوے تو بدہضمی
کے باعث اسہال پیچش کی بیماری لگ جاتی ہے - ایسی حالت مین دلیہ کھچڑی نان پاؤ

دودھ انڈا وغیرہ سریع الہضم غذا میں تھوڑی مقدار میں دن میں کئی مرتبہ دیں اور بتدریج اصلی مقدار و عادت پر لائیں۔ مکھن گھی وغیرہ روغنی و مقوی اشیا بھی کسیقدر کھلا دیں کیونکہ بیماری کی حالت میں روغنی اشیا کے زیادہ صرف ہو جانے سے بیمار لاغر ہو جاتا ہے۔ چونکہ مرض کی حالت میں اسہال و ادرار کے سبب جسم میں سے نمکین اجزا بھی زیادہ خارج ہوتے ہیں اسلئے افاقہ کی صورت میں مریض کی طبیعت نمکین چیزوں کی طرف زیادہ راغب ہوتی اگر اس موقع پر بدل ما یتحلل کے طور پر نمکین چیزیں بھی دیجائیں تو از بس فایدہ ہوتا ہے۔ غذا اور دوا کے دینے میں مریض کے مذہب کی رعایت بھی ضروری ہے اور جس چیز سے مریض کو نفرت ہو اوسکے دینے پر اصرار نہ کریں۔

سوم مرض میں پانی کی ضرورت ۔ ہر ایک مرض میں صاف اور ٹھنڈے پانی کا پینا کچھ نقصان نہیں کرتا مگر جرعہ جرعہ کرکے پلانا بہتر ہے ورنہ ریح کے پیدا ہونے کا احتمال ہے۔ اگر ذات الریہ وغیرہ آلات تنفس کے امراض ظہور میں آویں تو زیادہ سرد پانی سے پرہیز کریں۔

اشتباہ ۔ اکثر یونانی طبیب اور ہندی بید ہر ایک مرض میں خورد و نوش میں سخت پرہیز کراتے ہیں بلکہ بعض امراض میں کئی روز تک غذا قطعی بند رکھتے ہیں اگر کسیقدر اجازت دیتے بھی تو صرف یہ کہ مونگ کی دال یا کھچڑی یا پالک کا ساگ دو۔ آخر اس غیر واجبی پرہیز کا نتیجہ برعکس ظہور میں آتا ہے۔ بعض اوقات مریض زیادہ کمزوری سے گور کے کنارے جا لگتا ہے۔ ہمنے "قسم غذا" کی ذیل میں قواعد فعال الاعضا کے لحاظ سے غذاؤں کے اقسام مثلاً نشاستہ لحمیہ روغنی مقوی وغیرہ مقرر کردئے ہیں اور واضح طور پر بتلا دیا ہے کہ کس حالت میں کونسی غذا دینی چاہیے اور رطوبات کا لحاظ بھی رکھنا چاہیے۔ مگر ہمارے ہم پیشہ بھائی (خدا و نہیں

شربا ہے اور اپنی عنایت سے اونہین راہ رہت پر لائے) سب کو ایک ہی لکڑی ہانکتے ہین
خواہ کسی قسم کی بیماری ہو مونگ کی دال یا پالک کا ساگ تجویز کر دیتے ہین۔ اسکے سوا انکے
پاس کوئی نانخورش ہی نہین۔

دوا یکے ست بدار الشفای میکدہ ہا ‌ ‌ ‌ زہر مرض کہ بنالد کسی شرابِ دہند

مریض کا جسم گو کیسا ہی تحلیل ہو جاوے مگر یہہ خدا کے بندے کبھی بدل ما یتحلل تجویز نہ کرین گے
اور حیوانی اور دغنی غذا سے ایسا ڈراوینگے جیسا کوئی سانپ سے ڈراتا ہے۔ بعض بے پروا طبیعت
ڈاکٹر بھی غذا تجویز کرنے مین بالکل حزم و احتیاط کو کام مین نہین لاتے اور اذن عام دیدیتے
ہین کہ جو جی چاہے کہاؤ چنانچہ امراض حادہ اور غلیان خون مین باوجود شدت مرض کے گوشت انڈا
وغیرہ کہانے کی اجازت دیدیتے ہین جس سے مرض مین اور بھی ترقی ہو جاتی ہے اور تھوڑے
ہی عرصہ مین مریض چلتا نظر آتا ہے۔ اکثر سناسی (جو ہندی پنڈتون کا ایک فرقہ ہے جو
ان پڑھ ہے۔ مگر لوگ انکی نسبت اعتقاد رکھتے ہین کہ انکو ایسی بوٹیان اور ایسے نسخے یاد ہین
جنسے تانبا سونا بنجاتا ہے۔ اسی دہوکے مین لاکھون جاہل کوتہ اندیش اپنا اثاث البیت
انکی نذر کر چکے اور کئی انکی تلاش مین پاگل ہو گئے مگر حاصل کچھہ نہوا) جب کسی مریض کو اپنی
دوا دیتے ہین تو ہدایت کر دیتے ہین کہ ایک رات دن مین دو سیر تین سیر جسقدر ہوسکے گھی
گرم کرکے پیو۔ احمق یہہ نہین خیال کرتے کہ خلاف عادت اسقدر گھی کیونکر ہضم ہوسکیگا وہ
تو فی الفور اسہال کے رستہ خارج ہو جائیگا۔ اور جب ہضم نہوا تو اوس سے کیا فایدہ مترتب ہوگا
وہ تو جان کا نون نکل جائیگا۔ بعض دیہاتی خصوصاً کوہستانی لوگ بخار و وجع المفاصل
و دیگر امراض کا علاج اس طرح کرتے ہین کہ مریض کے اوپر نیچے کئی کئی لحاف ڈالکر اوپر سے
خوب دبائے رکھتے ہین پانی دینا بند کر دیتے ہین۔ مریض خواہ کتنا ہی چیخے چلائے ایک

گھونٹ پانی کا نہین دیتے۔ انکی اصطلاح مین اس علاج کا نام داؤ ہے۔ کیا دیہات کیا
شہرون مین یہہ تو عام دستور ہے کہ زچہ کو خالص اور ٹھنڈے پانی سے محروم رکھتے ہین
دوپہر کا وقت ہے غضب کی تپش پڑ رہی ہے اور بیچاری گرمی سے بھنی جاتی ہے۔ پیاس
کے مارے تڑپ رہی ہے مگر ٹھنڈے پانی کا ایک گھونٹ نہین ملتا۔ اسی طرح فصد۔
حجامت اور جونکون کے بعد نمکین غذا دینا گناہ عظیم سمجھتے ہین اور شکر شیرہ کھانے پر
مجبور کرتے ہین حالانکہ مریض اس سے نفرت کرتا ہے غرض افراط و تفریط اصول حکمت
کے بالکل برخلاف ہے۔ ہر حالت مین مریض کے میلان طبع کا لحاظ رکھنا طبیب کا عین فرض
ہے کیونکہ بدل ما یتحلل کے لئے بدن کی جو چیزین زیادہ صرف ہو چکی ہین اونکے استحصال کی
طرف طبیعت خود بخود راغب ہوتی ہے اور دافع مرض دواؤن کے استعمال کی جانب مایل
رہتی ہے۔ مثلاً بخار کی حالت مین مریض کا جی چاہتا ہے کہ سرد اور مفرح دواؤن کے
قدح کے قدح پی جاے اور گوشت روٹی وغیرہ روغنی و شیرین چیزون کی طرف مطلق نگاہ
نہ کرے۔ اسلئے مریض کی خواہش طبعی و عارضی کو دریافت کرنا طبیب کا فرض ہے۔ بعض
اوقات مریض کی خواہش طبیعت کے برخلاف ہوتی ہے اور اسکی طلب مین خواہ مخواہ اصرار
کرتا ہے۔ اس قسم کی خواہش مین اگر تشخیص کے بغیر اوسکے کھانے کی اجازت دیجاے
توسراسر نقصان ہے۔

مقالہ پنجم پوشش جسم

اگر جانورون کی مصنفی۔ نفیس اور خوبصورت قدرتی پوشش پر بغور نظر کی جاوے
تو ہر ایک موسم و فصل کے موافق اور قانون قدرت کے عین مطابق سادہ اور نرم پائی جاتی
ہے جسکی پیروی سے ہر ایک دانشمند آدمی پورا پورا فایدہ اوٹھا سکتا ہے۔ مثلاً موسم

سرما مین گھوڑے کے جسم کے بال بڑے بڑے لمبے موٹے اور کھڑے رہتے ہین گرمی مین چھوٹے
باریک ریشم کی طرح نرم اور کھال سے چمٹے ہوئے اور ہموار پائے جاتے ہین - معتدل موسم مین
متوسط ہو جاتے ہین جس سے دوران خون اور گوشت پر سردی گرمی کا اثر مطلقاً نہین ہوتا
غرض قانون قدرت کی پیروی سے اپنی عمر بڑی آسایش وآرام سے بسر کرتا ہے - انسان کی
بڑی بیوقوفی ہے کہ باوجود عقل سلیم اور دانش خداداد کے اپنے جسم کو تبادلہ آب وہوا کے موافق
نہین ڈھانپتا اور ہمیشہ خوبصورتی کو مد نظر رکھکر پل بھر مین جسم کی ہیئت کو دبیز گرم کپڑے سے
اور گھڑی بھر مین باریک نازک اور سرد پوشاک سے بدل دیتا ہے - اکثر جوان بوڑھے ضعیف
ومضبوط آدمی خصوصاً نازک اندام نازنین خوبصورتی پسند عورتین نہایت سخت
جاڑے مین بھی باریک اور نازک کپڑا پہننے سے باز نہین رہتین اور جسم کی حفاظت پر جو کپڑا
پہننے کی علت غائی ہے خوبصورتی کو مقدم سمجھتی ہین جس سے کچھ عرصہ کے بعد کھانسی
زکام اور بخار وغیرہ اندرونی اعضا کے امراض مین مبتلا ہو جاتی ہین اور عجب یہہ ہے کہ
اپنی اس بیوقوفی کو خدا کی طرف منسوب کرتی ہین - جب کمزور نازک اندام پتلی کھال اعصاب ضعیف
چمکیلی آنکھون والے مرد عورت اپنے گرم کمرے سے اوٹھکر باہر سرد ہوا مین کھڑے ہوتے
ہین تو فوراً انپر دق وغیرہ سخت اور مہلک امراض مین مبتلا ہو جاتے ہین - بعض مردون
اور عورتون کا دستور ہے کہ مرزئی یا صدری سے اوپر کے دھڑ یعنی بازو شانہ اور سینہ و
کمر کو کچھ عرصہ تک زیرین دھڑ کی نسبت زیادہ گرم رکھتے ہین اور تھوڑے ہی عرصہ مین اسکے
برعکس عمل کرتے ہین - چونکہ گرمی کے باعث کھال باریک اور نازک ہو جاتی ہے اسلئے
تھوڑی ہی سردی سے جوش خون کے باعث کھر کھری - کن پیڑے - وجع المفاصل اور
پھیپھڑون مین سوزش کے آثار نمایان ہو جاتے ہین - عموماً سردی سے خوف کرنے کا

یہی سبب ہے ورنہ ایک مضبوط جسم اور صاف خون پر ہوا کا اثر مطلق نہین ہوتا۔ یہہ سب قباحتین قانون حفظان صحت کی عدم پابندی سے ظہور مین آتی ہین۔ جیسا کہ قبض کی صورت مین خواہ کتنی ہی ورزش کی جائے اور صاف ہوا مین دم لیا جلے پھر بھی کام کا اندیشہ باقی رہتا ہے۔ غرض پوشاک سے گرمی سردی و دیگر صدمات سے انسان کے جسم کی حفاظت خاطر خواہ ہوتی ہے اگر پوشاک تبدلات موسم کے موافق بنائی جاوے تو اس سے حرارت غریزی بخوبی قایم رہ سکتی ہے کیونکہ قاعدہ کی بات ہے کہ جب گرم اور سرد دو چیزین ایک مقام پر کچھہ فاصلہ سے رکھدی جائین تو سرد چیز مین گرم چیز کی حرارت اثر کر جاتی ہے اور تھوڑی دیر مین دونون حرارت مین مساوی درجہ پر ہو جاتی ہین اس قدرتی عمل کو انگریزی زبان مین ریڈیشن کہتے ہین اس قاعدہ کے موافق اگر لباس مین مختلف موسمون کی رعایت مد نظر رکھی جاوے تو موسم گرما مین ہوا کی زیادہ حرارت بدن کی اصلی حرارت کو بڑہا دیتی ہے اور ایام سرما مین چونکہ ہوا زیادہ سرد ہوتی ہے اور بدن کی حرارت پر غالب آجاتی ہے اسلئے جسم کی حرارت بہت کم ہو جاتی ہے۔

یہہ تو آپنے کئی دفعہ مشاہدہ کیا ہوگا کہ اگر کوئی سرد چیز کچھہ عرصہ تک ہاتھہ مین رکھی جائے تو ہاتھہ کی حرارت سرد چیز مین فوراً سرایت کر جاتی ہے۔ اگر آلہ مقیاس الحرارت سے امتحان کیا جاوے تو دونون کی حرارت مساوی معلوم ہوگی۔ اس قاعدہ کو انگریزی زبان مین کنڈکشن کہتے ہین

یہہ بھی واضح رہے کہ پانی کے اجزا ت بھی حرارت کو جذب کرتے ہین کیونکہ جب ہم پانی کا بھرا ہوا ٹکا خشک ہوا مین رکھہ دیتے ہین تو مٹکے کے سوراخون سے پانی کے گرم اجزے نکل کر ہوا مین داخل ہوتے ہین اور تھوڑی دیر مین پانی ٹھنڈا ہو جاتا ہے۔

اس عمل کو انگریزی مین اِوا پوریشن کہتے ہیں - اسی اصول کے موافق جب ایّام گرما مین حرارت جسم کو پسینا جذب کر کے اِبخرات بن جاتا ہے تو بدن فوراً سرد ہو جاتا ہے اور گرمی کی شدت رفع ہو جاتی ہے - برسات کے دنوں مین چونکہ ہوا مرطوب ہوتی ہے اسلئے پسینا خواہ کتنا ہی نکلے اِبخرات نہین بنتا - اسیوجہ سے گرمی رفع نہین ہوتی اور نہ تسکین ہوتی ہی غرض قیام حرارت غریزی کے لئے پوشاک مین ہر ایک موسم کا لحاظ ضروری ہے -

لباس ایسا ڈھیلا ہونا چاہئے کہ کسی عضو کی حرکت کا مانع نہو - یورپین لوگ خصوصًا فوجی گورے اپنی وردی مین نہایت ہی خوبصورت اور چست و چالاک معلوم ہوتے ہین اور موسمون کے لحاظ سے بہی اونکا لباس موزون ہے مگر پتلون کی قطع قابل اصلاح ہے -

ہندوستانی جو انگریزی لباس کے دلدادہ ہین پتلون کی قطع مین بہی اونکی پوری پوری تقلید کرتے ہین اور نہین سمجہتے کہ اونکی اور انکی طرز معاشرت مین زمین آسمان کا فرق ہے - وہ اپنے سکولون مین بہی کرسی پر بیٹھتے ہین - کسی دوست کے ہان جائین گے تو وہان بہی اون کے لئے کرسی موجود ہوگی - ہندوستانی اپنے گہر مین تو کرسی مہیا کر سکتے ہین اور ممکن ہے کہ مہمانی کی حالت مین بہی اونہین کرسی مل جائے لیکن کبہی ایسا موقع بہی پیش آجاتا ہی کہ میزبان سردست کرسی مہیا کرنے سے معذور ہو جاتا ہے - چنانچہ ایک روز کا ذکر ہے کہ ایک صاحب کے ہان جو سب جج تہے فقیر مولف بیٹھا تہا - کمرے مین حسب دستور اُمرائے ہندوستان قالین مسند کا فرش تہا اتفاقًا ایک صاحب جو شریف ہندوستانی اور خاندانی امیر اور بیرسٹرایٹ لا اور جج صاحب کے لنگوٹئے یار تہے - ویزبانات کی پتلون اور بوٹ پہنے تشریف لائے - بیرسٹر صاحب نے اسوجہ سے کہ وقت بہت کم ہے - اور نیز اس لحاظ سے کہ اپنے تئین نکو بنانا کیا ضرور ہے کرسی پر بیٹھنے سے انکار کیا اور مسند کے ایک

گوشے پر اس طرح سے بیٹھیں کہ انسانوں کی طرف سے منہ پھیر کر جو تڑوں کے بل گر پڑے اور گرتے وقت کہنیوں کا بھی سہارا دیا۔ بوٹ کے تسمے کھولنے میں بھی وقت تھی وہ بھی پانوں میں رہنے دیے اور پانوں پھیلا کر بیٹھے رہے۔ اوٹھنے لگے تو دو آدمیوں نے سہارا دیکر اوٹھایا۔

اگر پتلون ڈھیلی ہوتی تو لوگوں کو حضرت بیرسٹر صاحب پر ہنسی اوڑانے کا موقع نہ ملتا۔ ایک اور تمثیل یاد آئی۔ ایک دفعہ ہمنے دیکھا کہ ایک گورہ سارجنٹ لاہور بازار ہیرا منڈی سے قلعہ کو جا رہا تھا۔ رستہ میں اوسکو چوتڑوں کا ایک ناپاک گدہا مل گیا وہ اوس پر سوار ہو لیا اور ایسا خوش تہا کہ گویا ایک نعمت غیر مترقبہ اوسے مل گئی۔ جب حضوری باغ کے دروازہ میں پہونچا تو پالان کہسک گیا۔ اور حضرت چار دن شانے چت گر پڑے ہر چند اوٹھنے کی کوشش کی مگر پتلون کب اوٹھنے دیتی تھی لوگوں نے کھلی مچائی آپ بھی قہقہا مار کر ہنسنے لگے۔ ایک شریف ہندوستانی نے انگریزی میں پوچھا کیا تمہیں اس سواری سے عار نہیں آتی۔ کہا نہیں ہماری ولایت میں کوئی عیب نہیں الغرض لوگوں نے ناک منہ چڑہا کر بڑی مشکل سے اوٹھایا کیونکہ آپ غلاظت اور خاک سے لتھڑے پتھڑے ہوئے تھے۔

ایک جنگی سپاہی کے بڑے شرم کی بات ہے کہ چوتڑوں کے بل گر پڑے اور جبتک کہ پتلون کے بٹن نہ کھولے اوٹھ نہ سکے۔ شرم تو خیر جو ہے سو ہے یہہ کیسے افسوس کی بات ہے کہ یہی پتلون بعض اوقات بہادر سپاہیوں کی جان لیوا ہو جاتی ہے۔ جرنیلی قواعد یا اصلی جنگ میں کئی دفعہ ایسا اتفاق ہوا ہے کہ کوئی سپاہی اپنے ہی زور میں یا کسی اور وجہ سے گر پڑا ہے اور پہر اوٹھ نہیں سکا اور اوسکے اوپر سے تمام رہا وا کرنے والے

سپاہی گزر گئے ہین اور بیچارہ کچل کر بن آئی مرگیا ہے - پتلون کی قطع بیشک قابل اصلاح ہے - زمین پر پڑا ہوا تھا بدون اسکے ممکن نہین کہ دونون پانون سمیٹ کر سیدہے بیٹھ جابئین اور پھر اوٹھین - پتلون کپڑے کی سطبری اور تنگی کے سبب ان امور کی مانع ہے - علاوہ اسکے یہہ کتنی بڑی دقت ہے کہ بٹن کہول کر کھڑے کھڑے پیشاب تو کر لیتے ہین مگر کیا پاخانہ بھی کھڑے کر سکتے ہین - بڑے شرم کی بات دانایان فرنگ نے معلوم نہین کیا سمجھکر ایسا لباس تجویز کیا ہے اور ہمارے نوجوان کیون بے ضرورت اس قید فرنگ کو پسند کرتے ہین -

بہرحال موسم گرما مین سفید اور صاف کپڑے سے جسم پر لو اور گرمی کا اثر کم ہوتا ہے - کیونکہ اس سے آفتاب کی کرنین معکوس ہو جاتی ہین - اور کپڑے کی خوبی اور عمدگی یہہ ہے کہ ہلکا اور ملایم ہو - سفید کپڑے مین آفتاب کی کرنون کا اثر کم ہوتا ہے - تجربہ سے ثابت ہو چکا ہے کہ جب آتشی شیشہ کو آفتاب کے مقابل کیا جاوے تو آفتاب کی کرنین اسمین مجتمع ہو کر آگ پیدا کرتی ہین اور آتشگیر مادہ کے مقابل کرنے سے آگ لگ جاتی ہے اگر یہہ آتشگیر مادہ سفید رنگ ہوگا تو دیر مین آتش پزیر ہوگا - سیاہ رنگ مین بہت جلد آگ لگ جائے گی یہی حال چقماق کا ہے کہ سیاہ مادہ پر جلدی اثر کرتا ہے -

موسم سرما مین روئی دار کپڑا یا اونی کپڑا یا سیاہ رنگ کا کپڑا پہننا چاہیے - جسقدر موٹا اور دبیز کپڑا ہوا اوسی قدر گرم تاثیر رکھتا ہے - سن کا کپڑا فلالین کی نسبت زیادہ گرم ہوتا ہے کیونکہ اسمین آفتاب کی شعاعین زیادہ منجذب ہوتی ہین - اس لئے بدن کو خوب گرم رکھتا ہے - اور بیرونی سردی کا اثر جسم پر نہین ہونے دیتا اور جسم کی اصلی حرارت قایم رہتی ہے - اونی کپڑے کو سوت کے کپڑے پر زیادہ فوقیت

ہے۔ کیونکہ اونی کپڑا خود رنگ۔ کم آتشگیر۔ نہایت ملایم اور سوتی کپڑے کی نسبت
مضبوط اور پایدار ہوتا ہے۔ مگر بعض لوگون کو اس سے خراش بدن پیدا ہوتا ہے
اگر خراش سے زیادہ تکلیف ہو تو اسکا استعمال نہ کرین یا اوسکے نیچے روئی کا کپڑا
پہنین۔ گرم ممالک مین روئی کا کپڑا سب سے بہتر ہے۔ سوتی کپڑا مسامدار ہونا چاہیے
جسکے پہننے سے پسینا و دیگر ابخرات برابر نکلتے رہین اور بیرونی گرمی کی تاثیر نہ پہونچنے
سے بدن سرد رہے۔ کیونکہ اس قسم کے کپڑے مین ایسی قوت کم ہوتی ہے جو گرمی
کو جذب کرے۔ یہہ کپڑا قیمت مین بھی ارزان ہوتا ہے۔ اور اسکے بار بار دہونے مین
کچھہ دقت نہین ہوتی۔ ہر ایک شخص کو لازم ہے کہ ذرا سی گرمی یا سردی محسوس
ہونے پر پوشاک بدل دیا کرے۔ اگر کچھہ عرصہ تک گرم یا سرد مکان مین رہنے کا
اتفاق ہو تو اوسکے مخالف جگہ کی برداشت فی الفور نہین ہو سکتی ہے اسی طرح
بہار۔ خریف اور سردی گرمی کی تبدیل مین یکلخت پوشاک کا تبادلہ مناسب
نہین ہے۔

موسم گرما مین جب ۱۱۰ یا ۱۱۲ درجہ تک گرمی پڑتی ہے تو اوسکے مقابلہ مین ۹۸ ۴/۵ درجہ
کی جسم کی اصلی حرارت کچھہ حیثیت نہین رکھتی۔ اگر اس حالت مین قدرتی طور پر پسینا نہ نکلے
یا درخت اور مکان وغیرہ کے سایہ مین یا لباس کی پناہ نہ لی جاے تو خون بالکل جل جاتا ہے
اور زندگی سے ہاتھہ دہونا پڑتا ہے۔ ململ وغیرہ باریک اور مسامدار کپڑا پہنکر معمولی کام کاج
کے لئے باہر دہوپ مین نکلنا مناسب نہین ہے کیونکہ پسینے کے بہت جلد خشک ہو جانے
سے دہوپ اور لو کے باعث جلد بہت گرم ہو جاتی ہے اور بدن مطلقاً سرد نہین ہوتا
موسم سرما مین بھی ململ خاصہ اور لٹھہ پہننا مضر صحت ہے۔ اگر اسکے عوض لودیانہ یا

گجراتی باگوتی اور موٹا کپڑا زیب تن کیا جاوے تو بہت بہتر ہے۔ بچون کے لباس اور عام مرد عورت کے لباس مین کسیقدر تمیز کرنی مناسب ہے کیونکہ بچون کا نشو ونما کا زمانہ ہوتا ہے اسلئے ہم دونون کا بیان کرتے ہین۔

بچون کی پوشاک

بچون کو اس قسم کا لباس پہنانا چاہیئے کہ جس سے اونکا بدن ہمیشہ گرم رہے ورنہ سردی کی تاثیر سے اکثر اونمین پھیپھڑون کی بیماری کا احتمال ہو سکتا ہے۔ بچپن مین زیادہ گرم اور زیادہ سرد کپڑا نہ پہنا دین۔ سردی اور جاڑے کے دنون مین سب سے عمدہ لباس فلالین ہے جس سے اونکا جسم مضبوط اور سخت رہتا ہے اور دوران خون حسب قاعدہ جاری رہتا ہے بعدہ بتدریج باریک کپڑے کا عادی کرین۔ کپڑے کی قطع وضع بھی حسب رواج ملک و دستور قوم ہونی چاہیئے۔ سب سے مقدم یہہ خیال رکھنا چاہیئے کہ لباس ایسا ہو جس سے بدن کو کسی قسم کا ضرر نہ پہونچے۔

عام لباس

کرتا۔ اگر ممکن ہو تو موسم برسات مین فلالین کا کوٹ اور ڈہیلا ڈہالا کرتا زیب تن کرنا چاہیئے تاکہ حرکات تنفس دوران خون۔ دست و بازو کی حرکت ٹہیک طور پر ہوتی رہے اگر فلالین میسر نہو تو دیسی موٹا کپڑا پہننا مناسب ہے مگر اسکی آستینین بہت ڈہیلی رکھنی چاہیئین تاکہ اونگلیون اور کلائی کی رگون پر کسی قسم کا دباؤ نہ پہونچے اور نہ کام کرتے وقت اونگلیون کو تکان ہو۔ آجکل ہمارے ملک کے نوجوان بانکے مرد عورت خصوصاً طوایف لوگ نہایت ہی تنگ و چست لباس پہنتے ہین اور آستین کی مہریون پر بٹن لگا لیتے ہین جس سے نسون پر دباؤ پہونچتا ہے اور دوران خون درست نہین رہ سکتا اور بہت جلد ناتہ سست

ہوجاتا ہے۔ اکثر اہل قلم کی اونگلیان فالج مین مبتلا ہوجاتی ہین۔ کرتے کی آستینین
کہنیون پر خوب کشادہ ہونی چاہئین گریبان کے بٹن بھی بہت تنگ ہونے چاہئین
ورنہ گردن کے عروق پر دباؤ پہونچنے سے دماغ مین دوران خون بخوبی نہین ہوسکے گا اور
دماغ کمزور ہوجائیگا جس سے ورزش جسمانی و ریاضت نفسانی سے سر درد کرنے لگے گا۔ اس
حالت مین انجام کار سکتہ کا احتمال ہوتا ہے۔

دستار۔ ہندوستان خصوصًا پنجاب مین حفاظت سر کے لئے دستار باندھنا نہایت عمدہ
لباس ہے جس سے لڑائی مین یا گرنے سے چوٹ کم لگتی ہے۔ شدت تمازت آفتاب و سردی
مین گرمی اور سردی سے پورا پورا بچاؤ ہوتا ہے۔ اگر دستار کا سامنے کا حصہ ذرا آگے کو بڑھا ہوا
ہو تو آفتاب کی زاید روشنی سے آنکھین بھی محفوظ رہتی ہین

ٹوپی۔ سر کے بال بھی ایک قدرتی پوشاک ہین۔ تاہم سر کی حفاظت ایک ہلکی صاف ٹوپی
سے کی جاتی ہے۔ اگر ایام گرما مین ٹوپی کے اندر سبز پتے یا سن کا کپڑا رکھا جاوے تو دھوپ اور
گرمی کا اثر دماغ پر نہین پڑتا۔ بھاری اور میلی ٹوپی سے گنج اور بال خورہ وغیرہ سر کی بیماریان
ظہور مین آتی ہین اور سر مین دوران خون بند ہوجاتا ہے۔ انگریزی ٹوپی کی ساخت عین قانون
قدرت کے موافق ہے جسکے نکلے ہوئے سامنے کے حصہ سے آنکھون کی زاید روشنی سے کامل
حفاظت ہوتی ہے۔ جو ٹوپیان ہندوستان مین مروج ہین ان سے ہر ایک موسم مین تکلیف
رہتی ہے چنانچہ دہوپ مین ٹوپی پوش اگر چہاتا نہو تو کبھی ماتھے پر رومال رکھتا ہے کبھی ہاتھ
سے دہوپ روکتا ہے۔ موسم سرما مین سردی کی شدت سے کان سکڑ جاتے ہین۔ سر
کانپتا ہے۔ ہر چند سر کو رومال سے ڈھانپتا ہے گلے کو گلوبند سے باندھتا ہے اور کانون
کو لپیٹتا ہے مگر جاڑا نہین اوترتا۔ علاوہ اسکے اکثر ٹوپیان ململ اور جالی کی بنی جاتی

ہین جو ذرا سی ہوا سے اوڑجاتی ہین اور سرکی ہرگز حفاظت ہنین کرسکتین۔ البتہ کچھہ
عرصہ سے ترکی اور بنگالی ٹوپیون کا رواج ہوگیا ہے جو ململ کی ٹوپیون کی نسبت زیادہ تر
مفید ہین۔ دیسی عورتون کو نہ دستار کی ضرورت ہے اور نہ ٹوپی کی حاجت۔ کیونکہ اہور
خانہ داری کے سبب انکو گھر سے باہر نکلنے کا اتفاق کم ہوتا ہے۔ علاوہ اسکے سر کے لمبے
لمبے بال اونکو گرمی سردی سے کافی طور پر محفوظ رکھتے ہین۔ نیز اُنکی قدرتی پوشاک انکو اور
سکھون کو جو بالون کی حفاظت و پرورش کرتے ہین گنج بال خورہ وغیرہ سر کی بیماریون سے
محفوظ رہتے ہین۔ یہہ بہی یاد رکھنا چاہیے کہ دستار ہو یا ٹوپی بے ضرورت نہ پہنی چاہیے۔
اور تخلیہ مین اکثر سر ننگا رکھنا چاہیے تاکہ دماغ کے ابخرات خارج ہوتے رہین اور زکام وغیرہ
کی شکایت نہونے پاوے۔ بنگالیون کی طرح ہر وقت دہوپ اور سردی مین ننگے سر بہی
نہ رہنا چاہیے۔

سینہ بند۔ سردی کے دنون مین فلالین یا اور کسی موٹے کپڑے کی روئی دار مرزئی
سینہ بند۔ یا واسکٹ جسم کے ساتھہ ملی ہوئی پہننی چاہیے تاکہ جسم کی حفاظت بخوبی ہو۔
مگر زیادہ تنگ نہو جس سے سانس لینے مین تکلیف پائی جاوے۔ سجاوٹ اور زینت کی
لئے اوسکے اوپر کسی قسم کا فراخ کرتا یا کوٹ پہنا جاوے تو مضایقہ نہین ہے۔

کمر بند۔ اگرچہ مضبوط جسم اور عالم شباب مین کمر بند کے چست اور کس کر باندہنے
سے چندان ضرر معلوم نہین ہوتا مگر عالم ضعیفی مین بتدریج جگر۔ معدہ۔ امعا۔ اور
بھیپھڑون کے دب جانے سے چہرہ کا رنگ بدل جاتا ہے۔ انتڑیون سے قراقر کی
آواز آتی ہے۔ رحم گر جاتا ہے۔ تنفس اور دوران خون مین فتور آجاتا ہے۔ امراض
معدہ کے سبب ہمیشہ طرح طرح کے امراض مین مبتلا رہنا پڑتا ہے۔ کمر بند کی شایقین

عورتین عین جوانی کی حالت مین بڑہی معلوم ہوتی ہین اور روز بروز دُبلی اور کمزور ہوکر راہی ملک عدم ہو جاتی ہین۔ اس قسم کے والدین کی بدولت اولاد بھی دبلی پتلی کمزور اور دایم المرض ہوتی ہے خصوصًا جب کہ والدہ بہت کمزور ہو کیونکہ مان کا پتلا اور خراب خون ایام رضاعت مین اوسکی غذا ہوتا ہے۔ اگر کمربند باقاعدہ استعمال کیا جاوے تو اعضاے شکم بخوبی محفوظ رہ سکتے ہین۔

ہر چند کمربند انگریزی لباس کی طرح دیسی لباس کا جزو نہین ہے مگر دیسی لباس مین آزاربند یا تہبند تو ضرور ہوتا ہے۔ اگر یہہ بہی کسکر باندہا جاے تو مضرت سے خالی نہین دہوتی بہی کسکر نہ باندھنی چاہیے۔

ڈاڑھی اور موچھہ۔ مرد کے چہرے کے لئے ڈاڑھی اور موچھہ ایک قدرتی پوشش ہے۔ عورتون مین اس زینت کے عوض گال اور ٹھوڑی کے نیچے چربی کی تہ زیادہ جما دی گئی ہے جس سے چہرہ کی بیماریان کم ظہور مین آتی ہین۔

خضاب۔ اگر بال سفید ہو جاوین تو وسمہ یا مہندی سے رنگ دین۔ مختلف خضابون سے بالون کو رنگ دینا مناسب نہین کیونکہ اونمین عمومًا رانگا یا سیماب کی آمیزش ہوا کرتی ہے۔ ان دونون چیزون کا جلد مین منجذب ہونا مضر صحت ہوتا ہے۔

پاجامہ۔ پاجامہ سیدہا سادہ ہونا چاہیے۔ پاجامہ کی مہریون مین بٹن لگانے مناسب نہین۔ پاجامہ ایسا تنگ نہونا چاہیے کہ دقتین یا کاغذ کے بغیر چڑھ نہ سکے اس سے پاؤن کی نسین کمزور ہو جاتی ہین۔ حرکت مین فتور آجاتا ہے۔ دیسیون کے لئے پتلون پہننا مناسب نہین۔ اگرچہ اس سے چلنے پہرنے کا کام چستی اور چالاکی سے ہو سکتا ہے مگر جہکنے اور زمین پر بیٹھنے مین ازبس تکلیف ہوتی ہے۔ علاوہ

اسلئے انگریزون اور ہندوستانیون کی عادت وطرز معاشرت مین بڑا فرق ہے
وہ سب کام کہڑے ہوکر یا کرسی پر بیٹھکر کرتے ہین اور ہیہ زمین پر بیٹھکر - اسلئے ہی
پتلون ان کے واسطے موزون نہین - پتلون کی مفصل قباحتین ہم صدر مین بیان
کر چکے ہین -

جوتی - دل سے زیادہ دور ہونے کے باعث پانؤن مین دوران خون نہایت دہیما
اور سست ہوا کرتا ہے - اگر کمزوری کی حالت مین خراب مواد پیرون سے پسینے
کے ذریعے خارج ہوتی ہیں یا نکلتے ہوئے پسینے کو سردی کے ذریعے روک دیا جاوے تو
سردرد اور خلل دماغ وغیرہ کئی بیماریون کے ہوجانے کا احتمال ہوسکتا ہے - چونکہ
پانؤن زیادہ گرمی اور سردی کی برداشت نہین کرسکتے اسلئے انکی پوشش کا خیال
انکی قطع ووضع کے موافق ضروری ہے - چونکہ بچپن مین تنگ جوتا پہننے سے پانؤن
چہوٹا اور متورم ہوجاتا ہے اور انگلیان ایک دوسرے پر چڑہکر بدنما اور بے ڈول
ہوجاتی ہین اسلئے جوتا لمبان اور چوڑان مین مناسب اور ہمیشہ نرم چمڑے
کا ہونا چاہیئے - ہمارے ہان دیہاتی اور ہل جوتنے والے کسان اور مٹی گارے کا کام
کرنے والے اور اکثر ناخواندہ شہری ہی نہایت سخت چمڑے یعنی ادہوڑی کے دہرے
چمڑے کا جوتا پہنتے ہین - اسکا تلہ ہی مضبوط اور موٹا ہوتا ہے - شاید وزن مین ہی
دوسیر سے زیادہ ہی ہوتا ہوگا - پیشہ کے لحاظ سے انکے لئے یہی جوتا موزون ہے
مگر لاہور کے اکثر شوقین نازک مزاج ایک خاص قسم کا جوتا پہنتے ہین جسکو گامے
شاہی کہتے ہین اور جو وزن مین ڈہائی تین سیر سے کم نہین ہوتا اور ایسا سخت ہوتا
ہے کہ اگر دوسرے کا پانؤن ہولے سے اوسپر پڑجائے تو یہی معلوم ہوتا ہے کہ کسی تیز

چھری پر جا پڑا ہے۔ ان لوگون کے پیر اور انگلیان جرمر ہو جاتی ہین۔ بے ضرورت
ایسا جوتا پہننا بالکل لغو ہے۔ پنجابی جوتی کی نسبت ہندوستانی جوتے مین پانون
کو زیادہ آرام ملتا ہے کیونکہ بوٹ کی طرح اوسکا پنجہ فراخ ہوتا ہے۔ جوتے کا تلہ عموماً
موٹا اور بھاری ہونا چاہیئے۔ اور پنجہ کشادہ چاہیئے۔ تپلے تلے کی جوتی سے موسم گرما
مین پانون جلتے ہین بارش مین پانون کو سیل ہوتی ہے روڑ کنکر چبھتے ہین۔
گھر کے استعمال کے لئے خواہ کیسا ہی جوتا ہو کچھ مضایقہ نہین۔ مگر چلنے پھرنے کے
واسطے موزون جوتا ہونا چاہیئے۔ تنگ جوتی خصوصاً نوکیلی اور تنگ پنجہ کی انگلیون
پر گھٹے اور گوکھرو پڑ جاتے ہین۔ اور انگلیان سمٹ کر بے ڈول ہو جاتی ہین۔ بعض
چھالون کی وجہ سے پانون زخمی اور متورم ہو جاتے ہین اور مدت مدید تک تکلیف
اوٹھانی پڑتی ہے۔ چلنے پھرنے سے انسان معذور ہو جاتا ہے۔ ناخنون کی نوکین
چمڑے کے دباؤ سے گھس جاتی ہین اور انگلیون کے سرے دب جاتے ہین۔ اونچی
ایڑی کے جوتے سے خصوصاً جبکہ وہ اندر کی طرف جھکی ہوئی ہو جیساکہ ہندوستانی
جوتے مین اکثر پایا جاتا ہے پانون کی نسون کو تکلیف ہوتی ہے۔ بعض اوقات پیر ون
کی ہڈیون مین علیحدگی کی صورت ہو جاتی ہے۔

موزون مین بھی دستانون کی طرح انگلیون کی علیحدہ علیحدہ جگہ ہونی چاہیئے لیکن
چونکہ پانون کی انگلیان اکثر باہم چسپان رہتی ہین اور انکو علیحدہ علیحدہ حرکت دینے
کی ضرورت پیش نہین آتی اسلئے ریشمی موزہ بھی کچھ ناموزون نہین ہے۔ اگر
بوٹ پہننے کی عادت اختیار کی جاوے تو سب سے بہتر بلکہ ضروری ہے کیونکہ اس سے
پانون کانٹے کے چبھنے اور سانپ بچھو وغیرہ کے کاٹنے سے محفوظ رہتا ہے۔

اگر سفر مین پیدل چلنے کا اتفاق ہو تو پہلے پانون کو گرم پانی مین قدرے پھٹکری ڈالکر
خوب دہوئین اور پھر صابون ملکر خشک کرین بعد ازان موزہ پہنکر مسافت طی
کرین۔ اگر چلنے کے باعث پانون تہک جائین اور درد کرنے لگین و رقدرے متورم
بھی ہو جائین تو نمک آمیز گرم پانی سے دہو کر خوب دبائین۔

خشک کپڑا۔ کپڑے کو ہمیشہ خشک رکہنا چاہئے۔ اگر پسینے سے تر ہو جائے
تو دہوپ یا ہوا مین خشک کرلین۔ تر بتر کپڑا پہننے سے وجع مفاصل اور مرض جنبل
ہو جانے کا احتمال ہوتا ہے۔ کپڑا جلد جلد بدلا اور دہویا کرین ورنہ تہوڑے ہی عرصہ
مین پسینا و دیگر بخارات کی سرایت سے کپڑے کے مسامات بند ہو جائینگے اور
کپڑا مثل موم جامہ کی ہو جائیگا اور بدن کے بخارات بند کر دیگا جسکا نتیجہ یہہ ہوگا
کہ بدن مین گرمی اور جلن معلوم ہوگی اور گرمی دانے اور دوسرے قسم کے پہوڑات
بدن پر نکل آوینگے۔

مقالہ ششم ریاضت مین

جسکو چند فصول مین بیان کیا جاتا ہے۔

فصل اول فواید ریاضت مین

ورزش عمدہ فعل ہے جیسا کہ آبخورش سے جسم کی پرورش ہوتی ہے ویسا ہی ورزش
جسمانی اور ریاضت نفسانی سے صحت و تندرستی حاصل ہوتی ہے۔ طاقت قایم
رکہنے کے واسطے ورزش نہایت ہی مفید اور ضروری عمل ہے۔ اگر ذرا غور کیا جائے تو
خوراک کی نسبت ورزش زیادہ تر مفید ہے۔ معمولی کاروبار مین ایک آدھ گہنٹہ کی
ریاضت کو شامل کرلینا سو علاج کا ایک علاج ہے اس سے جسم مین زواید فضلات

جمع نہین ہونے پاتے - خون اپنی طبعی حالت پر گردش کرتا ہے جس سے بدن بھر
اور سڈول ہو جاتا ہے - غذا اچھی طرح ہضم ہو جاتی ہے - جسم مین پھرتی اور چستی
آتی ہے اور کسی کام مین تکان نہین معلوم ہوتی - عمر مین ترقی ہوتی ہے - ریاضت
کرنے والون کی اولاد بھی قوی الجثہ اور دلاور ہوتی ہے - بڑھاپے مین بھی اعضا بہت
کم سست اور ناتوان ہوتے ہین - اکثر دیکھنے مین آیا ہے کہ اسّی سو برس کے بوڑھے
آدمی سیر بھر غذا کھا کر ہضم کر جاتے ہین اور دس بارہ کوس پیدل چلنے کو بھی تیار
ہین اور دوسری تیسری شادی کرنے کو بھی جی چاہتا ہے اور اونکو عینک کی بھی
حاجت نہین ہوتی - یہہ سب کرشمے ریاضت کے ہین جو عالم طفولیت اور ایام
اور بڑھاپے تک برابر جاری رہتی ہے - یہہ لوگ جو اسّی سو برس کی عمر تک طاقتور
اور توانا رہتے ہین سوائے انگریزون کے بہت کم بلکہ بالکل نظر نہین آتے - کیونکہ
یہی لوگ ہین جو ریاضت کی قدر خوب جانتے اور اوسکو اختیار بھی کرتے ہین - ورنہ
ہندوستانیون پر تو وہی مثل صادق آتی ہے کہ ؎ چو شصت آمد نشست آمد پدید
مگر کھانا کھانے کے بعد کسیقدر آرام کرنا بھی ضروری ہے - کیونکہ جب معدہ مین غذا داخل
ہوتی ہے تو اوسکے ہضم کرنے کے لئے معدہ کی گلٹیون مین خون بکثرت آتا ہے اور غدود ہای
مذکورہ مین قوت ہاضمہ کی موجودگی سے رطوبت ہاضمہ (گیاسٹرک جوس) رس کر معدہ
کی سطح کے متصل اجزاے غذا مین شامل ہوتی ہے - بعد ازان مجاورہ غذا کے اجزا مین
بس قدرے قلیل استراحت سے ہضم کی تاثیر غذا کے کل اجزا مین کما حقہ ہوتی ہے -
اگر اس عرصہ مین سخت حرکت اور محنت شاقہ وقوع مین آوے تو ہاضمہ کی امداد کرنے
والا خون معدہ کی طرف رجوع نہین کرتا بلکہ تردد کی صورت مین جلد کی طرف چلا جاتا

ہے اور غذا کے اجزا مین تعفن وقوع مین آتا ہے اور ہضم مین فتور عظیم پیدا ہوتا ہے
لیکن آہستہ آہستہ چلنا اور بعتدل حرکت مثل سکون کی ہے جس سے اعضاے ہاضمہ کو
تسخین ہوتی ہے اور حرارت غریزی کو اشتعال ہوتی ہے اور زواید فضلات تحلیل ہوتے
ہین اور غذاے منہضمہ اوپر سے نیچے کی طرف آسانی اوترتی ہے اور اعضا غذا کے جذب
کرنے پر مستعد ہو جاتے ہین اور یہہ تھوڑی سی خارجی امداد طبیعت اور حرارت غریزی کے
لئے عمدہ معاون ہے۔

افلاطون حکیم نے ہر ایک درجہ کی عمر کے واسطے ورزش کے ضوابط مقرر کرنے مین نہایت
کوشش کی ہے۔ فی الواقع اس سے انسان کی صحت کو ازبس مدد ملتی ہے نظام عصبی کا
سلسلہ بخوبی قایم رہتا ہے آلات انہضام و اعضاے رئیسہ قوی اور صحیح و سالم رہتے ہین
دوران خون تیز اور حرارت غریزی ترقی پر ہوتی ہے۔ تنفس۔ پیشاب۔ پسینے۔ اور
پاخانہ کے معمولی حالت پر آنے سے خون صاف ہو جاتا ہے۔ اور باد سموم (کاربانک
گیس) کے زیادہ خارج ہونے سے چکنائی۔ گوشت اور نمکیات کی طرف زیادہ رغبت
ہوتی ہے۔ عضلات مضبوط اور موٹے ہوتے ہین۔ نیند بخوبی آتی ہے۔ بیماری کمتر وقوع
مین آتی ہے اور علاج کی بھی کمتر ضرورت پڑتی ہے۔ جگر۔ طحال اور گردون مین دوران
خون کے باقاعدہ ہونے سے بواسیر وغیرہ امراض مقعد ظہور مین نہین آتے۔ ذہن
کے صاف ہونے سے عقل بڑھتی ہے۔ اخلاق اور عادات درست ہوتے ہین مگر ریاضت
کو حد اعتدال پر طاقت کے موافق قایم رکھنا ضروری ہے۔

فصل دوم ریاضت مین اعتدال شرط ہے

جب ریاضت اعتدال کے درجہ سے بڑھکر کی جاتی ہے تو پہ ورزشی امداد کی نسبت طوبات

اصابہ زیادہ تحلیل ہوتی ہین جس سے تکان ناتوانی اور لاغری جسم وقوع مین آتی ہے اور طبیعت مختلف امراض کی استعداد پیدا کرتی ہے۔ جیساکہ اکثر غربا لوگ بہت محنت کرنے یا تھوڑے وقت مین مسافت بعیدہ طے کرنے یا اپنی اوقات کو فکر و تردد مین صرف کرنے سے نحیف الجثہ۔ کمزور۔ ناتوان۔ پست ہمت اور کم عقل ہو جاتے ہین۔ حرارت غریزی کے زیادہ صرف ہونے اور قوٰے کے تہک جانے سے عضلات ڈھیلے اور سست ہو جاتے ہین اور درد کرنے لگتے ہین۔ ہاضمہ کی خرابی سے پرورش کے فعل مین فتور آجاتا ہے۔ بعض بیچارے غریب لوگ ایسے ہی ہین کہ جنکو ضرورت یا طمع دنیوی کے باعث اپنی طاقت سے زیادہ ہر روز کام کرنا پڑتا ہے اور باوجود اس محنت کے اونکو عمدہ غذا جسمین پرورش کرنے والے اجزا ہون میسر نہین آتی۔ جس سے عین عالم شباب مین بوڑھے معلوم ہوتے ہین اور علی الدوام ہیچش بخار وغیرہ کسی نہ کسی مرض کے شاکی رہتے ہین اور دماغ کو کسی معمولی کام مین مشغول رکھنے سے جسم تندرست رہتا ہے عمر مین ترقی ہوتی ہے۔ حافظہ بڑھتا ہے۔ مگر مطالعہ مین زیادہ محنت کرنا یا ہر وقت فکر و تردد مین رہنا مرگی لقوہ فالج متوحش خیالی وغیرہ کئی ایک امراض دماغی کا موجب ہوتا ہے جس سے کل اعضا کے اعتدال مین تغیر و تبدل واقع ہوتا ہے۔ آنکھون کی بصارت اور کانون کی سماعت مین فرق آجاتا ہے۔ دل شدت سے دھڑکتا ہے عمر کم ہو جاتی ہے۔ بیمار سست پست ہمت اور وہمی طبیعت ہو جاتا ہے۔ ہمیشہ مغموم اور متفکر رہتا ہے۔ ذراسی بات کو مثل پہاڑ کی مشکل سمجھتا ہے۔ اپنی بیماری کو خوفناک اور مہلک خیال کرتا ہے۔ البتہ ہر ایک قسم کی محنت کے بعد اگر ہلکی زود ہضم غذا کہالی جاوے تو عصبی یا اور کسی قسم کی کمزوری وقوع مین نہین آتی۔ اگر اتفاقاً زیادہ محنت اور مشقت کا کام کچھ عرصہ تک کرنا ضروری

ہو تو بتدریج اور وقفہ دیکر طبیعت کو اوسکا عادی بنانا چاہیے۔ کیونکہ جب یکبارگی ریاضت سے جسم تھک جاتا ہے تو قدرتی طور پر طبیعت کو آرام کی طرف میلان ہوتا ہے تاکہ مشقت کی ماندگی سے جسم آرام پاوے۔ اگر ہمیشہ جسم کو حرکت مین رکھا جاوے اور آرام کے واسطے کوئی وقت مقرر نہ کیا جاوے تو جسم کی تمام رطوبتین تحلیل ہو جاوین بلکہ پیدا ہی نہون اور حرارت غریزی کے نہ پیدا ہونے سے جسم پر سردی اور مردہ پن کے آثار نمایان اور سلسلۂ زندگی جلدتر منقطع ہو جائے

فصل سوم ترک ریاضت کے نقصان

جیسا کہ زیادہ محنت و مشقت سے جسم گھٹتا ہے ویسا ہی ترک ریاضت یا کم حرکت کرنے سے کمزوری و ناتوانی ہو جاتی ہے۔ دوران خون دھیما اور رک رک کر ہوتا ہے۔ حرارت غریزی اور فعل تنفس کے کم ہو جانے سے زاید رطوبات اور کئی قسم کی کثافتین جسم مین بکثرت جمع ہو جاتی ہین جس سے تمام عضلات ڈھیلے اور سست پڑ جاتے ہین۔ گوشت بے قرینہ بڑھ جاتا ہے جسکی وجہ سے نشست و برخاست اور سانس لینے مین دقت ہوتی ہے۔ گویا اس قسم کی فربہ اندامی وبال جان ہو جاتی ہے اور ثقالت کے سبب غذا کو اعضا جذب نہین کر سکتے اور معدہ کے کمزور ہونے سے ہاضمہ مین فتور واقع ہو جاتا ہے بھوک نہین لگتی اور نہ کسی چیز کا مزہ آتا ہے۔ آخر جسم کی پرورش بند ہو جاتی ہے قوٰے مین ضعف اور جسم مین نحافت بدرجہ کمال ہو جاتی ہے۔ اسی آرام طلبی اور کاہلی کی وجہ سے بدہضمی۔ قبض۔ وجع المعدہ دوران سر۔ صداع الراس اور بواسیر وغیرہ گوناگون امراض مین مبتلا ہونا پڑتا ہے۔ اور بھیپھڑون مین دانہ دار سواد کے اجتماع سے سل ہی ہو جاتی ہے۔ اور کمزوری قوٰے کے سبب گوناگون ہولناک امراض لاحق حال تارک الریاضت ہو جاتے ہین جس سے

کاہل الوجود نامسعود اپنی عزیز اور بیش بہا عمر کو مفت رایگان اور برباد کر دیتا ہے۔ بیکاری
بیفکری بہی بلا ہے اس سے گہڑی اور دوسری کلین بہی بگڑ جاتی ہین۔ تجربہ سے دیکھا گیا
ہے کہ اگر کسی کل کو کچہہ عرصہ تک استعمال نہ کیا جاے تو وہ کام دینے کے لایق نہین رہتی
اکثر مشاہدہ مین آچکا ہے کہ آرام طلبی اور بیفکری کی دولت صرف امیرون کی اولاد کو نصیب
ہوتی ہے جب انکو مال مفت ہاتہہ آجاتا ہے تو بزرگون کے اندوختہ کو جو اونہون نے
نہایت محنت ومشقت کے ساتہہ جمع کیا تہا نہایت بے رحمی سے اوجاڑتے ہین۔ محنت
ومشقت مین اوقات بسر کرنا تو بر کنار کسی ادنے سے ادنے کام کو ہاتہہ لگانا بہی بدقسمتی وادبار کے
آثار تصور کرتے ہین۔ نرم نرم انگلیان اور نازک نازک کلائیان دیکہہ دیکہکر ہنرمندی کے
کامون اور ریاضت کے امور کو کسر شان اور بیعزتی کے سامان خیال کرتے ہین۔ چوڑیان
پہنکر بیٹہے رہنا علامت اقبال اور طبلہ سارنگی کی گت کو ہنرمندی کا کمال سمجہتے ہین
کیون نہ سمجہین نوکر چاکر خدمتگزاری کے واسطے ہروقت حاضر ہین۔ ذراسی زبان ہلانے
پر دنیا کی کل نعمتین موجود ہوجاتی ہین۔ کہانے کو عمدہ لطیف غذائین۔ پہننے کو پرتکلف
نفیس پوشاکین مل جاتی ہین۔ آرام سے پاؤن پہیلانے کے لئے نرم بستر۔ قالین گاؤتکیے
اور استراحت کے لئے خس کی ٹٹیان۔ دلکش مکانات۔ نفیس پردے پڑے ہوئے۔
ادہر سیج کے پہول اور گلچھرے۔ ادہر پنکہے کی معطر ہوا مشام جان کو تازہ کر رہی ہے۔
پائین باغ کا سبزہ زار اور رنگارنگ پہولون کے گملے۔ آبشارون پر پہولون کی جہکی
ہوئی ٹہنیان۔ نہرون کے فوارے اور ادہر پہلجہڑیان چڑہی ہوئین۔ ساونون بہادون
کی بہار دل کو سرور اور آنکہون کو نور دے رہی ہے۔ اگر اس سیر سے طبیعت ذرا سیر ہوئی
تو تفریح طبع اور دل بہلانے کے لئے راگ رنگ۔ بٹیر بازی۔ بلبل بازی۔ پتنگ بازی

وغیرہ کہیل موجود ہین۔ ایسے شغل ہون تو زندگی حرام اور زیست وبال جان ہے۔ روپیہ بہی کس واسطے۔ جنہون نے خست کرکے روپیہ جوڑا تہا کیا وہ چہاتی پر دہر کے لے گئے۔

رسید مژدہ کہ آمد بہار و سبزہ دمید
وظیفہ گر برسد مصرفش گلست و نبید

محمد شاہ رنگیلے نے جو چغتائی سلطنت کا آخری خود مختار بادشاہ تہا اسی عیش و عشرت کی بدولت سلطنت برباد کردی۔ یہان تک کہ خفیہ نویسون نے نادر شاہ کی آمد کی نسبت کئی دفعہ پرچے بہیجے مگر اوسنے یہہ کہکر کہ ؎ این دفتر بیمعنے غرق مئی ناب اولے ؛ شراب کے مٹکے مین ڈال دیئے۔

شاہ اودہ کی سلطنت بہی ناچ رنگ کی نذر ہوئی۔ جب رزیڈنٹ نے حضرت محمد واجد علی شاہ کو معزولی کا پیغام سنایا تو آپ رونے لگے اور رزیڈنٹ کے قدمون پر سر رکہدیا۔ بادشاہ جبتک اپنے تئین ایک جفاکش سپاہی کی حیثیت مین رکہتا ہے بادشاہ ہے اور جب آرام طلبی اور عیش و عشرت مین پڑگیا تو اوسنے سپاہی سے بہی ذلیل بلکہ مخنث سے بہی بدتر ہے۔ اگر شاہ اودہ سپاہی ہوتا تو رزیڈنٹ کے سامنے ایسی مخنثانہ حرکت نکرتا۔

یہہ تو امیرون اور فرمانروا‌ؤن کا حال ہے۔ ہمارے زمانہ کے نوجوان کچہہ ان سے بہی بڑہکر لنگوٹیمین پہاگ کہیلتے ہین۔ جب ذرا ہوش سنبہالا۔ مکتب مین پانون دہرا۔ چار حرف پڑہے اور قلم ہاتہہ مین پکڑا۔ اچہے خاصے جنٹلمین بن گئے۔ آرام طلبی اور کاہلی کے سبب ورزش اور ریاضت کو کسر شان سمجہنے لگ گئے۔ آبائی پیشہ تو اونکے نزدیک ہتک عزت ہے اور خام خیالی سے سمجہہ بیٹہے ہین کہ سخت محنت سے حواس خمسہ اور قوے دماغی بگڑ جاتے ہین۔ عقل کی رسائی فہم کی ذکاوت اور دوراندیشی کے مادہ مین فرق آجاتا ہے۔ گویا اونکے نزدیک عقل اور محنت دو ضدین ہین جنکا اجتماع ایک آدمی مین محال ہے۔ مگر اس قسم کے

کندہ ناتراشون کی عقل ہی ہتھس ہے اور وقعت کے قابل نہین ہے۔ اگر یہہ عقل کی انکھین کھولتے اور پنبہ غفلت گوش ہوش سے نکالتے تو اونکو صاف معلوم ہوجاتا کہ حضور ملکہ معظمہ قیصر ہند کے صاحبزادون سے زیادہ تر نازپروردہ اور امیر کبیر کون ہے باوجود اس شکوہ خسروی وشان شاہنشاہی کے کوئی جہاز ران بنکر چین وجاپان کو جاتا ہے۔ کوئی فوجی عہدہ پر مقرر ہوکر لشکر کا ہمشہر وبنتا ہے۔ اس سے زیادہ اور کونسا محنت ومشقت کا کام ہے۔

یورپ کی شایستہ قومون نے جو ایجاد واختراع کئے اور وہ عروج وترقی کے درجہ کو پہونچین یہہ سب محنت ومشقت کے نتایج ہین۔ انصاف کی بات یہہ ہے کہ اگر ایشیا مین کئی صدیون مین ایک جفاکش اولوالعزم پیدا ہوا ہے جو یورپ مین ہر صدی مین ہزارون بلکہ لاکھون نامور پیدا ہوتے ہین جو اپنی ذات کے علاوہ اپنے ہموطنون کو بہی خاطرخواہ فایدہ پہونچاتے ہین۔ یورپ کا ہر ایک فرد بشر اسی ریاضت ومحنت کی بدولت سلطان صلاح الدین زمانہ ومحمود غزنوی وقت ہے۔ یہی لوگ کمانا جانتے ہین اور کہانا اور دوسرون کو کہلانا بہی جانتے ہین۔ اگر انہین محنت۔ جفاکشی اور اولوالعزمی نہوتی تو آج ہندوستان سا زرخیز اور دور دراز ملک انکے زیر نگین نہوتا۔ اور روس ہندوستان کی سرحد پر ریل کا جال نہ پہیلاتا لارڈ ہرٹیہم سابق وزیر اعظم انگلستان ہر روز بلا ناغہ گہوڑے پر سوار ہوکر بیس میل طے کیا کرتا تہا اور روزانہ سے زیادہ کام لینے مین بہی شہرہ آفاق تہا۔ اس مساوات کی کارروائی سے اسنے نوے برس کی عمر پائی۔

انگریزون کو دیکہا جاتا ہے کہ صبح ہوتے ہی جلد ہوکر کپڑے بدلتے ہین اور گہوڑے پر سوار ہوکر ہوا خوری کرتے ہین۔ بعض انگریزون کا دستور ہے حالانکہ وہ بڑے جلیل القدر

عہدہ دار ہوتے ہین) کہ گہوڑا یا گبہی سائیس کے ہاتہہ دیدیتے ہین اور خود بڑی چستی
وچالاکی سے کئی کئی میل پیدل چلے جاتے ہین- اسی ریاضت کی بدولت یہہ لوگ ہمارے
ہموطنون کی نسبت اکثر امراض سے مستثنے پائے جاتے ہین-
لارڈ گلیڈسٹون جو گزشتہ سال وزیر اعظم انگلستان تہے اور حسن انتظام وتدابیر ملکداری
یعنی دماغی محنت مین آجتک شہرہ آفاق ہین ایک وقت معینہ پر تبر ہہی کا کام کرتے ہین
اور اپنے باغیچہ کے گل وبوٹہ کی کاٹ چہانٹ خود اپنے ہاتہہ سے کرتے ہین- خود شہنشاہ
روس نجاری کرتے اور بڑی بڑی گیلیان اپنے ہاتہہ سے چیرتے ہین-
الغرض امراے یورپ ملازمت کو دولت کا ذریعہ نہین جانتے بلکہ ہنرمندی اور حرفت
وریاضت کو موجب عزت ووسیلہ افتخار سمجہتے ہین- مگر ہمارے کوتہ اندیش ہموطنون
پر سخت افسوس ہے کہ تہوڑے سے سرمایہ پر نازان ہوکر کام کاج چہوڑ بیٹھتے ہین اور
جب چندروز مین اندوختہ پاکٹ تک چٹ کر جاتے ہین تو سوا پچہتانے کے کچھ
نہین کرسکتے اور یہہ بچتانا پہر کسی کام نہین آتا- پس امیرون اور فربانرواون کی اولاد
کو لازم ہے کہ کوئی ہنر سیکہین- ہمت وشجاعت کو کام مین لاوین- قوانین وآئین
ملکداری کی لیاقت حاصل کرین اور اعلے عہدون کی قابلیت پیدا کرنے مین جسمانی
تکلیف اوٹہاوین اسمین دو فایدے ہین- ایک عمر بہر کی آسایش وفارغ البالی
دوسرے ریاضت جو ہمیشہ تندرستی وطاقت کو بحال رکہتی ہے- مگر خیر الامور اوسطہا
کو ہاتہہ سے نہ دین- کیونکہ انسان مین روحانی اور جسمانی دو قوتین ہین جنکا تعلق
قوت ہاضمہ- ماسکہ- جاذبہ- دافعہ اور چند اعضا کے مخصوصہ افعال کے ساتہہ ہے
پہر ان سبکا تعلق تمام اعضاے جسمانی سے ہے- اگر اعضاے جسمانی سے محنت

نہ کی جاوے تو قوے مذکورہ اپنے کمال کو کبھی نہیں پہونچ سکتے۔ بلکہ غیر مکملہ صورت میں افعال متعلقہ کا صدور غیر ممکن ہے۔ مثلاً اعضاے جسمانی کی عدم تحریک سے قوت ہاضمہ میں فتور واقع ہوتا ہے جسکی وجہ سے جسم کی تمام قوتیں ضعیف ہو جاتی ہیں۔ قوت جسمانی کی کمزوری نیچر کی طرف سے ایک قسم کے پروانہ کا صدور ہے اگر سردست ورزش کے ذریعہ سے اسکی تعمیل کی جاوے تو آئندہ آنے والے نتایج سے ہم محفوظ رہینگے ورنہ سلب حرکت اعصاب۔ فتور معدہ۔ ضعف دل۔ کمزوری جگر۔ امراض دماغی وغیرہ عام امراض کی سزا کے مستوجب ٹھیرائے جاینگے۔ اگر پہلے ہی سے ہم سستی کاہلی اور اعضا کے کمزور کرنے والے کل امور سے اجتناب کرلیا کریں تو نیچر کبھی ہم سے اس قسم کا سلوک نہ کیا کرے۔ نیچر انسان کی طرح رحمدل نہیں ہے کہ اوس سے رحم اور معافی کی امید رکھی جاوے۔

پروفیسر بلیکی صاحب تحریر کرتے ہیں کہ صحت کا کل مدار طاقت پر ہے کمزوری اور ناطاقتی تمام امراض کا منبع ہے۔ کوئی ایک آدمی بھی ایسا نظر نہیں آتا جو باوجود غیر مضبوطی و ناطاقتی کے تندرست ہو۔ جب نیچر (قانون قدرت) پر غور کیا جاے تو صاف معلوم ہوتا ہے کہ کل اشیا کا بڑہنا صرف قوت حیوانیہ یا نامیہ پر موقوف ہے اگر ناموافق ہوا اور پالا و دیگر حوادث اور قوت مذکورہ کے ضعیف کرنے والے اسباب ظہور میں آویں تو اونکی طاقت سلب ہو جاتی ہے اور رفتہ رفتہ پھول پتے جڑ اور شاخیں سب خشک ہو جاتی ہیں۔ یہی حال انسان کا ہے۔ ورزش سے اوسکی قوت نامیہ بڑہتی ہے۔ خون متحرک اور پٹھوں کا عمل خاطر خواہ ہوتا ہے۔ اسی وجہ سے محنتی لوگ قوی الجثہ۔ مضبوط اندام۔ شدید القوے۔ قد و قامت میں درست اور ہر ایک کام

چالاک و چست ہوتے ہین۔ بعض پیشے ہی ایسے ہین جنکا مدار صرف ورزش پر ہے مثلاً بازیگر (نٹ) کہ نہایت اونچے بانس پر چڑہ جاتے ہین اور کمر بند کو بانس کی چوٹی پر اوڑس کر بغیر ہاتھون کے سہارے کے سیدہے کہڑے ہو جاتے ہین۔ قلابازیان لگاتے ہین کمان کے ایک گوشے سے جو بانس کی چوٹی پر بندہی ہوئی ہے صرف پاؤن کے انگوٹھے کے سہارے سے لٹک جاتے ہین اور اسی حالت مین سانڈے کی طرح چھاتی تان کر خم ٹھونکتے ہین۔ جس طرح گلہری کی مانند بے تکلف بانس پر چڑھ جاتے ہین اسی طرح اوتر بھی آتے ہین۔ پھر ایک طویل رسّی پر جو دو بانسون کی چوٹیون پر بندہی ہوئی ہے اور زمین سے قریب پندرہ سولہ فیٹ کے اونچی ہوتی ہے بے تکلف بدون کسی سہارے کے چلتے ہین۔ پھر پاؤن مین سینگ باندھکر اور سر پر کئی برتن ایک دوسرے پر رکھکر اسی رسی پر چلتے ہین۔ پھر گھٹنون کے نیچے تھالی دبا کر بغیر کسی سہارے کے رسّے پر کھسکتے اور جھولتے جاتے ہین۔

ایک اور قسم کے نٹ ہین جو زمین پر قلابازیان لگاتے ہین اور اس طرح چکر لگاتے ہین کہ گویا ایک تیز رفتار پہیہ چل رہا ہے۔ یہہ رفتار اس طرح ہوتی ہے کہ پہلے ایک ہاتھ زمین پر ٹیکتے ہین اور اوسکے سہارے سے اولٹکر سر نیچا کرکے دوسرا ہاتھ ٹیکتے ہین۔ پھر اس ہاتھ کے قریب کا پاؤن۔ پھر دوسرا پاؤن۔ اسی طرح متواتر گردش کرتے جاتے ہین اور یہہ گردش ریل کے پہیے کی طرح نہایت ہی سریع ہوتی ہے۔ پھر اس طرح قلابازیان لگاتے ہین کہ زمین سے اوچھل کر اور قلابازی لگاکر پھر سیدہے پاؤن کے بل کہڑے ہو جاتے ہین۔ انہی نٹون مین سے ایک اور گروہ ہے جو پہلانگنے مین نہایت ہی مشاق ہے یہان تک کہ اگر چار چار پائیان متصل یکدیگر چار آدمی اپنے سر سے اونچی اوٹھا کر کہڑے ہو جائین تو یہہ چست

کرکے پہلانگ جاتے ہین ہاتہی کو پہلانگنا تو انکے نزدیک کچھہ بڑی بات نہین۔ گویا ایک روح پرندے ہین کہ ایک درخت سے اوڑکر دوسرے پر جا بیٹھے۔ نٹنیون کا ناچ بہی ذرا معمولی ناچ سے بہت مشکل ہے۔

یہہ جتنے کرتب ہمنے بیان کیئے ہین سب ایک ہی کہلاڑی نہین کرسکتا۔ بلکہ طایفہ مین ہر ایک شخص کے ساتہہ ایک ایک کرتب مخصوص ہوتا ہے جسکو دوسرا نہین کرسکتا۔ کشتی گیرون کا بہی ایک گروہ ہے جنکے بدن ایسے سڈول ہوتے ہین کہ گویا سانچے مین ڈہلے ہوئے ہین جسم نہایت تنومند۔ اعضا قوی اور مضبوط۔ عضلے چست۔ استخوان فربہ۔ غرض سب طرح سے متناسب الاعضا ہوتے ہین ڈنڑ پیلنے مین زمین پر ہاتہہ ٹیک کر ٹانگین اوپر کرکے سرو کی طرح سیدہے کہڑے ہو جاتے ہین۔ اور جب پانون کمر کی طرف لٹکا کر ہاتہون کے بل چلتے ہین تو یہی معلوم ہوتا ہے کہ باغ مین مور ناچ رہا ہے۔ لنگر لنگوٹے کسکر دنگل مین اُترتے ہین اور ایک دوسرے کو ریلتے دہکیلتے دور تک لے جاتے ہین آخر بڑے داؤن پیچ کے بعد ایک دوسرے کو لنگر سے پکڑ کر اوٹہا لیتا اور سر پر چکر دیکر زمین پر دے پٹکتا ہے۔ گویا ایک پہاڑ اوٹہا کر زمین پر دے مارا۔ اگر ہم فرض کرلین کہ ایک ایسا شخص ہے جسنے کبہی ایسے کرتب نہین دیکھے اور اوسکے سامنے ہم یہہ کیفیت بیان کرین تو وہ یا تو اسکو ناممکن سمجھے گا۔ یا یہہ ضرور یقین کریگا کہ یہہ سحر یا نظر بندی ہے مگر فی الواقع یہہ سب ورزش کے نتیجے اور ریاضت کے کرشمے ہین۔ پہلوانون اور نٹون کی نسبت امرا زیادہ مقوی غذا کہاتے ہین مگر یہہ تن و توش اونہین نصیب نہین نہ یہہ ڈیل ڈول رکہتے ہین بلکہ ہمیشہ بیمار صورت رہتے ہین اور ہاضمہ کے شاکی پائے جاتے ہین۔ وجہ یہی ہے کہ یہہ آرام طلب ہوتے ہین ریاضت نہین کرتے۔

ایک جفاکش آدمی کے لئے نہ تمازت آفتاب کا کچھہ خطرہ ہے نہ جاڑے کی شدت کی
کسی قسم کا غم۔ اور نہ برسات کی مرطوب ہوا کی بدسلوکی کا وہم۔ اسکے واسطے روزانہ
محنت شادمانی کا ذریعہ ہوتی ہے۔ دلکشا باغون خوشنما کیاریون۔ مسرت انگیز فوارون
پر تکلف مکانون۔ دلاویز نعمتون اور عابد فریب مہوشون سے ہمیشہ نفرت کرتا ہے۔
اسکی سیرگاہ محنت خانہ ہے اور سامان تفریح محنت۔ محنت کی بدولت امراض سے ہمیشہ
محفوظ رہتا ہے۔ دراصل ایسے ہی لوگون کی زندگی بڑی بے پروائی سے کٹتی ہے۔ کسی
قوت مین اصلی صفائی نہین آتی جبتک کہ متواتر مشقون سے اوسکو جلا نہ دی جاوے
اور کوئی عضو اصلی کمال کو نہین پہونچتا جبتک کہ اوسکو محنت کا عادی نہ بنایا جاوے
جیسا کہ بدیہیات اور موجودات خارجی کے مشاہدہ سے ثابت ہے۔ مثلاً جب کسی
جوہردار دراصل لوہے کے آلہ کو کام مین نہ لایا جاوے تو وہ پوری صفائی سے کام
نہین دیتا بلکہ چند ہی روز مین زنگ آلودہ ہوجاتا ہے۔ جبتک کہ تیز رفتار گھوڑے سے
سواری نہ لی جاوے اوسمین تیزی اور سبک رفتاری نہین آتی۔

ریاضت کے باب مین جو کچھہ ہمنے بیان کیا یہہ جسمانی ریاضت کے متعلق تھا۔
اب ہم روحانی ریاضت کا ذکر کرتے ہین۔ یہہ ریاضت بھی نہایت ضروری ہے کیونکہ
اسکے بغیر قوائے روحانی تکمیل کے درجہ کو نہین پہونچ سکتے اور انسان انسان نہین
بن سکتا بلکہ وحشی مطلق اور بہایم سیرت رہتا ہے۔

فصل چہارم ریاضت روحانی

دماغی قوائے کو غور و فکر کا عادی کرنے سے ذہن کی صفائی۔ خیالات کی درستی اور
تصورات کی شایستگی حاصل ہوتی ہے۔ اور ارباب فضل و کمال کی صحبت سے نفس ناطقہ

مین تہذیب پیدا ہوتی ہے جو موجب ترکِ رذیلت وحصولِ فضیلت ہے۔ اس سے نفس ناطقہ کی صحت متصور ہے اوراسی کی صحت سے انسان شرف وفضل کا مستحق ہوتا ہے۔ پس جبتک کہ ارباب فضل وکمال کے افعال واقوال سے مختلف خیالات کا مادہ نہ لیا جاوے کبھی انسان مین خیالات کی درستی اورفعال کی شایستگی حاصل نہین ہوتی۔ انسان کو مختلف امور مین خوض کرنے کی عادت اختیار کرنی چاہئے خواہ وہ امور جدید ہون یا قدیمہ۔ قدرتی ہون یا مصنوعی۔ ملکی ہون یا مذہبی۔ قومی ہون یا ذاتی۔ اپنے ملک کے ہون خواہ غیر ملک کے۔ اس غور وفکر سے سنجیدگی خیالات کی استعداد پیدا ہوتی ہے۔ جب کوئی ساز وسامان کی نئی چیزین مشاہدہ مین آدین یا عجیب رنگ کی صورتین دکھائی دین یا کوئی اعجوبہ بات سنی جاوے یا نئے قسم کے خیالات پیدا ہون تو اونمین کامل غور وفکر کرکے کچھہ نہ کچھہ سبق حاصل کرنا اور اونکی ماہیت واصلیت کو دریافت کرنا چاہئے۔ کسی چیز کو مہمل اوربیکار نہ سمجھنا چاہئے۔ اور یہہ بھی نہ کہدینا چاہئے کہ یہہ ہمارے فہم وعقل سے باہر ہے۔ اس قسم کے خوض وفکر سے ایک بیش قیمت اورقابل قدر سرمایہ حاصل ہوتا ہے اوروہ کبھی نہ کبھی کام دے جاتا ہے۔ یورپین لوگ خوض وفکر کرنے کی عادت مین تمام زمانہ مین بے نظیر ہین۔ ممکن نہین کہ کوئی نئی چیز اونکی نظر سے گزرے اوروہ اوسے بے تحقیق اور مہمل چھوڑ دین۔ علم الحیوانات علم الارض۔ علم المیاہ۔ علم النباتات۔ علم المعادن وعلم الکیمیا ودیگر بیشمار علوم وفنون جدیدہ انہی کے خوض وفکر اورتحقیقات کا ثمرہ ہین۔ انکو ابتدا سے تعلیم ہی اسی قسم کی دیجاتی ہے کہ وہ خود بخود غور وفکر کے عادی ہوجاتے ہین۔ جس امر کی تحقیقات مین یہہ لوگ مصروف ہونگے جبتک اوسکی کُنہ کو دریافت نہ کرلین اوربال کی کھال نہ کھینچ

لین چھوڑینگے نہین- انکی تحقیقات کا ڈہنگ ہی نرالا ہے- بعض اصحاب کی رائے ہے
کہ جب کوئی نئی کتاب مطالعہ مین آوے تو اوسکے ابتدائی مضامین جبتک ذہن نشین
نہ ہوجائین آگے نہ بڑہین۔ اس قسم کے غور و فکر کی عادت نفس ناطقہ کے لئے ورزش ہے
جس سے بتدریج مطالب و مقاصد کو صحیح طور پر سمجھنے اور عقل کی صفائی مین ترقی ہوتی
ہے- اور ہر ایک پیچیدہ مسئلہ کی تحریر و تقریر کا صحیح نتیجہ نکال لینے مین آسانی ہوتی ہے
ڈاکٹر ٹیمپل صاحب کا قول ہے کہ کوئی شخص کسی ادنے کام کو بھی پورا نہین
کر سکتا- جبتک کہ اوسمین جفاکشی کی عادت نہو- **سر رابرٹ پیل صاحب** وزیر اعظم
انگلستان فرمایا کرتے تھے کہ کامیابی اور عظمت کے کل امور راحت و مسرت کے کل وسایل
ہمارے قبضہ اقتدار و حیطہ اختیار مین ہین- جد و جہد کے وسیع میدان مین ثابت قدمی
سے قدم بڑہاؤ اور کوشش کرو- کامیابی کے سلسلہ کو ہر ایک جانب سے ہلاؤ- صداقت
کے موجزن ناپیداکنار بحر مین غوطہ لگاؤ- منزل مقصود کی مسافت طے ہوجاویگی
اور گوہر مقصود ہاتھ آویگا- تقدیری توہمات کا پابند ہونا ہماری کاہلی کی قوی دلیل ہے
دیکھو مین ایک غریب محنت کش کا بیٹا تہا- لیکن میری سرگرمی و جفاکشی اس حد کو پہونچ
گئی کہ آج مین اقبالمند بادشاہ کے سایہ مین ملکی انتظام اور پولیٹیکل مہمات کے انجام دینے
پر ماموراور رعیت و سلطنت کا معتمد علیہ ہون- اسی طرح اگر کوئی شخص کسی کام مین
یا کسی پیشہ مین ممتاز ہونا چاہے تو ہمیشہ اپنے ارادہ کی تکمیل مین اوسکو ہمہ تن مصروف
سرگرم رہنا چاہئے کیونکہ محنت و جفاکشی سے ضرور کامیابی حاصل ہوجاتی ہے-
اگر ایک تجربہ کار کاشتکار کی آزمایش کیجاوے تو بعض امور مین اوسکے معلومات
اسکول کے تعلیم یافتہ آدمی سے ہرگز کم نہ نکلینگے- وہ موسم کے تغیر و تبدل اور ہوا کی

گرم و سرد تاثیر سے بخوبی واقف ہے ۔ بادلون کی صورت اور ہوا کی رفتار دیکھکر
حکم لگا دیتا ہے کہ پانی برسے گا یا نہین کیونکہ اوسکے نفع و نقصان کا مدار اسی پر
ہے ۔ وہ زمین کی حیثیت اچھی طرح سمجھتا ہے ۔ درختون کی پیدایش اور اناج کی
پیداوار کو اپنی محنت سے مقابل کرتا ہے ۔ مویشیون کی طبیعت و عادت سے واقف
ہوتا ہے ۔ اسی طرح جہازران اپنے فن سے واقف ہوتا ہے ۔ خواص عناصر کی واقفیت
سے ہزارون آدمیون کی جانین بچاتا ہے ۔ یہہ صرف انکی ذہانت طبع عقلمندی اور
زیادہ واقفیت کا ثمرہ ہے ۔ قاعدہ کی بات ہے کہ جب کوئی آدمی کسی ادنے کام مین
بہی اپنی قوت متفکرہ سے کام لیتا ہے اور رفتہ رفتہ اوسکو غور و فکر کی عادت ہو جاتی
ہے تو وہ صحیح نتیجہ نکالنے پر ایک منطقی سے بہی زیادہ قادر ہو جاتا ہے ۔ یہہ صرف
کثرت معلومات ۔ عقل کی ترقی ۔ اور وسعت خیالات کا نتیجہ ہے جس سے راے
باصواب دینے کی جرات ہو جاتی ہے اور قوت فیصلہ کو تقویت ہوتی ہے ۔ کاشتکار
اپنے کہیتون اور بیلون کی حالت اور ملاح عناصر کی ماہیت و اصلیت سے قدرتی
طور پر ماہر ہوتا ہے اور قدرتی تعلیم سے سوچ بچار کا عادی بنجاتا ہے اور ہر ایک امر کے
حسن و قبیح کی تمیز مین خوض و فکر کرتا ہے ۔ ایک بیوقوف آدمی جو قوت متفکرہ سے کام نہین لیتا
اور ورزش دماغی سے عاجز ہے سیکڑون علم حکمت کی کتابین پڑہکر بہی یہہ باتین حاصل نہین
کر سکتا ۔ دماغی ورزش اور روحانی محنت سے جسقدر قضیون کے ترتیب دینے کی لیاقت
اور صحیح نتیجہ نکالنے کی قدرت حاصل ہوتی ہے اوسکے مقابلہ مین ارسطو اور افلاطون
کی تصانیف کو ازبر کر لینا اور فیثاغورس کا نظام شمسی اور سقراط کا فلسفہ حفظ
کر لینا محض لاحاصل و بے سود ہے ۔

سوال۔ کسان کی عقلمندی اور رائے باصواب تسلیم کر لی جاے تو فیصلہ مقدمات و فصل خصومات مین انکی رائے وکلا و حکام کی رائے پر غالب ہونی چاہیے۔

جواب۔ اگرچہ وکلا اور مجسٹریٹ کالجون کی تعلیم مین سیکڑون کتابین یاد کر کے امتحان دیتے اور اعلے درجہ کی لیاقت پیدا کرتے ہین مگر پھر بھی بہت سے زمیندار صحیح نتیجہ نکالنے رائے دینے۔ اور بات کی تہ کو پہونچنے اور اوسکی اصلیت کو معلوم کرنے مین وکلا سے ہرگز کم نہین ہوتے۔ اکثر تجربہ مین آیا ہے کہ اس قسم کے زمیندار کسی معاملہ مین جب اپنی راے ظاہر کرتے ہین یا مقدمہ مین جرح قدح کرنے کے درپے ہوتے ہین تو بڑے بڑے قانون دان منہ تکتے رہ جاتے ہین اور بڑے بڑے مدبر اونکی فطرتی تعلیم پر حیران ہوتے ہین۔ چیف کورٹ یا ہائی کورٹ اپیل کی اعلے عدالت ہے وہان سواے قانونی امور کے واقعات پر بحث نہین ہوتی۔ ہمنے کئی دفعہ بچشم خود دیکھا ہے کہ ایک طرف پلیڈر یا بیرسٹر ہے اور دوسری طرف ایک ان پڑھ جاٹ خود اپنے مقدمہ کی پیروی کرتا ہے اسکے دلایل غالب آئے اور فیصلہ اسی کے حق مین ہوا۔ اگر نقص ہے تو صرف اتنا کہ وکلا و مجسٹریٹ اعلے درجہ کی تعلیم کے سبب خیالات وسیع رکھتے ہین اور محنت کش زمیندار صرف فطرتی تعلیم کے سبب محدود خیالات رکھتا ہے۔ اگر دونون کی عقل کا مقابلہ کرنا منظور ہو۔ تو ایک ہی عمر۔ لیاقت اور قابلیت کے دو بچے برابر بیس برس تک یکسان تعلیم پاوین اور استاد بھی ایک ہی ہو۔ ورزش جسمانی سے بھی برابر فایدہ اوٹھاوین۔ بعد ازان ایک تین سال تک قانون کی کتابون کا مطالعہ کرے اور دوسرا اوسی عرصہ کے اندر کسی گاؤن کا نمبردار رہے پھر جب دونون کی عقل کا مقابلہ کیا جاویگا تو زمیندار کی عقل وکیل کی عقل سے

اور فن فلاحت مین دقت صرف کرے

کئی درجہ بہتر ہوگی۔

یہہ بھی یاد رکھنا چاہیئے کہ ریاضت روحانی جسپر تمام ایسے امور کا مدار ہے جو دماغ
اور عقل سے تعلق رکھتے ہین بدون ریاضت جسمانی کے جس سے تمام قوے صحیح و تندرست
رہتے ہین تکمیل نہین ہوسکتی۔ اسلئے ہم ریاضت جسمانی کے متعلق چند اور ضروری
مسایل بیان کرنا چاہتے ہین۔

یہہ تو ظاہر ہے کہ جب قدرت کی عطا کی ہوئی نعمت کی پوری پوری قدر و
منزلت اور حفاظت نہ کی جاوے تو آئے دن سیکڑون تکلیفین اوٹھانی پڑتی ہین
اور یہہ سلسلہ جبتک سلسلہ حیات منقطع نہ ہوجائے برابر قایم رہتا ہے۔ مثلاً اگر
ایک دفعہ حوض پانی سے بھر دیا جاے اور پھر پانی بدل کر صاف نہ کیا جاے تو
تھوڑے ہی عرصہ مین بدبودار اور ناکارہ ہوجائیگا اور اوسکا برا اثر دور دور تک پھیل
جائیگا۔ اس قسم کا پانی پینے کے قابل نہین رہتا بلکہ کپڑے اور برتن تک بھی اوسمین
صاف نہین کئے جاتے۔ **ڈاکٹر فیلو صاحب** کا قول ہے کہ تنگ و تاریک مکانات
کی سکونت موجب مرض کا ہوتی ہے۔ کیونکہ تنہائی پسند طبیعت آفتاب کی جان بخش روشنی
وسیع میدان کی راحت افزا ہوا۔ اور ورزش کے استعمال سے محروم رہتی ہے۔ اس قسم کے
اکثر مریض آب و ہوا کی تبدیل سے فوراً اچھے ہوجاتے ہین۔ تجربہ سے ثابت ہے کہ غریب
تنگدست مبتلائے مرض دق جو ہر روز بلاناغہ شفاخانہ سے خود دوا لاکر استعمال کرتا ہے
اوس دولتمند صاحب اقبال کی نسبت بہت جلد تندرست ہوجاتا ہے جو بستر پر لیٹے
لیٹے نوکرون پر حاکم کرتا ہے۔ حالانکہ دولتمند نہایت سریع الہضم پیش قیمت دوائین
اور عمدہ لطیف غذائین کھاتا ہے۔ اسکے مرض کے دیرپا ہونے کا سبب یہی ہے کہ

بہیہ مکان کے اندر نرم بستر پر پڑا رہتا ہے اور حس و حرکت سے بے نصیب ہے اور وہ
غریب جو ہر روز تبدیل ہوا و تحریک اعضا کرتا رہتا ہے جلد اچھا ہو جاتا ہے
پروفیسر فلٹ کا مقولہ ہے کہ ریاضت کی کمی اور روشنی کے عدم استعمال سے تپ دق
وغیرہ امراض پیدا ہوتے ہین جو دوا کے استعمال سے ہرگز اچھے نہین ہوتے بلکہ اونکے
لئے آب و ہوا کی تبدیلی اکسیر کا حکم رکھتی ہے۔ **ڈاکٹر کانڈل صاحب** تحریر کرتے ہین
کہ آجکل مرض دق کا دور دورہ اور مرگ کا بکثرت ہیر اخصوصًا مہذب لوگون مین صرف
ترک استعمال ریاضت۔ آرام طلبی۔ ہوا خوری کی کمی۔ کثرت تفکرات اور دماغی محنت
کی زیادتی کے سبب سے ہے۔ علاوہ اسکے بند مکانات مین گوشہ نشینی بھی موجب ظہور
مختلف امراض کا ہے۔ اسکی تائید مین **ڈاکٹر بکین صاحب** بیان کرتے ہین کہ وحشی
اور آزاد جانورون کی نسبت بندھی ہوئی گائین۔ شیر ببر۔ خرگوش۔ بندر۔ بلاؤ اور
ہاتھی وغیرہ مقید جانور خنازیر و دیگر امراض مین زیادہ تر مبتلا پائے جاتے ہین۔

فصل پنجم۔ ریاضت مین کن امور کا لحاظ ضروری ہے

ریاضت مین عمر۔ طاقت۔ موسم۔ ملک۔ اور اوقات معینہ و دیگر امور کا ملحوظ رکھنا نہایت
ضروری ہے۔

اول عمر و طاقت۔ عمر کے مختلف حصے ہین۔

اول لڑکپن۔ چونکہ لڑکپن کے زمانہ مین جسم کے کل اعضا نشو و نما کی طرف زیادہ تر
مایل رہتے ہین اسلئے اونکو فطرتی طور پر کھیل کود مین زیادہ رغبت ہوتی ہے اور اس سے
ایک لمحہ بھی بغیر تنبیہ کی حالت کے رک نہین سکتے۔ اگر بالکل کم سن بچہ کو دیکھا جاوے
تو اوس سے طبعی طور پر ورزش کے عجیب و غریب اقسام ظہور مین آتے ہین جس سے تسلیم

کرنا پڑتا ہے کہ انسان کی سرشت مین قدرت نے ورزش کے قواعد تعبیہ کیے ہین جنکے
بغیر انسان کو چارہ نہین اور بغیر انکے صحت کا قیام محال ہے - جب مان بچہ کو دودھ پلاکر
لٹا دیتی ہے یا اپنی گود مین رکھتی ہے تو ہاتھون کو ہلاتا ہے اور ٹانگین اوٹھا اوٹھا کر
پانون کو دے دے مارتا ہے - سر کو ادہر ادہر ٹپکاتا ہے - کبھی دہڑ کو اوچھالتا ہے - اسوقت
گوناگون بشاشت و شگفتگی کے آثار اوسکے چہرہ سے نمایان ہوتے ہین یہہ حرکتین
بچہ خود نہین کرتا بلکہ اوس ننھی سی جان سے نیچر ورزش کرا رہا ہے تاکہ پیٹ بھر کر پیا ہوا
دودہ بخوبی ہضم ہو جاے - جب بچہ چلنے پھرنے کے قابل ہو جاتا ہے تو اوسمین چلبلاہٹ
اوچھل کود - اور دوڑ بہاگ کی عادت طبعی طور پر خود بخود پیدا ہو جاتی ہے جس سے جتنی
دفعہ پیٹ بھر کر شوق سے کہاتا ہے ہضم ہو جاتا ہے - اگر قانون قدرت کے موافق بچہ
کے نشو و نما مین مصنوعی طور پر بھی امداد دی جاوے تو اوسکے حق مین اکسیر کا حکم رکھتی ہے
پس اس غرض سے ننھے بچہ کو چالیسوین کے بعد ایک آدھ گھنٹہ تک معتدل موسم
مین کھلے میدان مین ہوا خوری کرانا اور اس عادت کے سلسلہ کو بتدریج بڑھانا از بس
مفید ہے - کبھی چت لٹائے رکھین - کبھی گود مین لین کبھی گہوارے مین جھلائین
اور جب بیٹھنے لگے تو کرسی یا کوئی اور ایسی شے اوسکے آگے رکھین جسکو پکڑ کر
کھڑا ہو جاوے - کبھی خشک زمین پر یا فرش پر وسیع میدان مین ہاتھ پانون کے
بل چلنے دین کیونکہ اندرونی و بیرونی اعضا کے نشو و نما کے لئے کھیلنا - کودنا بھاگنا
بہت بڑا مفید ہے اور اس سے صحت کی کامل حفاظت ہوتی ہے - اگر بچہ کو کھیلنے کودنے
اور شور و غل مچانے سے روکا جاوے اور خاموشی کی عادت ڈالی جاوے تو
سراسر ظلم ہے کیونکہ قدرتی خواہش کے روکنے سے بچے مضمحل اور مرجھائے رہتے

ہین اور اس قسم کے بیچارے رعب وداب سے بچے فوراً بیمار ہو جاتے ہین - بیمار ہونے کے علاوہ بچون کے خیالات ہی بگڑ جاتے ہین اور وہ ہمیشہ اسی فکر مین رہتے ہین کہ کسی طرح مان باپ یا استاد کے پنجہ سے نکلکر بھاگ جا دین - یہی وجہ ہے کہ اکثر غربا کے بچے لڑکپن مین ہی آوارہ ہو جاتے ہین اور عمر بھر نہین سنورتے جن بچون کی ریاضت کا پورا پورا بندوبست مدرسون مین نہین ہوتا وہ جلد تر بیمار ہو جاتے ہین - جب قدرتی آزادی کے برخلاف لڑکے تنا تار ایک جگہ مین ہمیشہ گھٹنے ٹیک کر لکھنے پڑھنے یا کسی اور کام کے عادی ہو جاتے ہین توکچھ عرصہ تک نچلے دھڑ پر زیادہ بوجھ پڑنے کی وجہ سے کمر کی ہڈیان ٹیڑھی ہو جاتی ہین استخوان ترقوہ - کندھے کی ہڈیان اور پسلیان بیڈول ہوکر باہر نکل آتی ہین صورت بدل جاتی ہے - کمزور سست کوتاہ قد - بدصورت - پتلے دبلے نازک بدن - اور زرد رنگ نظر آتے ہین اگر انکو تن برہنہ دیکھا جاوے تو لاغری اور زردی چہرہ سے صاف معلوم ہوتا ہے کہ انکو کبھی خوراک میسر ہی نہین ہوئی - حالانکہ وہ غذا عمدہ اور کافی کھاتے ہین اس قسم کی صورت اکثر کارخانون کے لڑکون مین ہی پائی جاتی ہے - اسیوجہ سے گورنمنٹ نے قانون پاس کر رکھا ہے کہ دس برس سے کم عمر کا بچہ کسی کارخانہ مین داخل نہ کیا جائے - ایسے بچے ضعف قوے اور کمزوری کے سبب تمام عمر تبدیل موسم کے وقت اور تھوڑے سے صدمہ سے بیمار ہو جاتے ہین - کھانسی زکام اور درد سر مین ہمیشہ مبتلا رہتے ہین - اکثر اسہال بخار اور پھیپھڑون کے عارضہ سے رہگرائے عالم جاودانی ہو جاتے ہین - اگر زندہ بھی رہے تو سستی اور کاہلی کے باعث کبھی علوم و فنون مین ترقی نہین کر سکتے - اکثر مختلف عوارضات کے ظہور

سے مدرسہ سے بھی غیر حاضر رہتے ہین۔ ہمارے ملک مین عموماً دستور ہے کہ چار پانچ
برس کے لڑکے کو مدرسہ مین داخل کر دیتے ہین۔ مسلمانون مین تو مستحب ہے کہ چار
برس چار مہینے چار دن کی عمر مین مسجد مین داخل کرین۔ ایسی چھوٹی سی عمر مین وہ
قیدیون کی طرح سکول مین جکڑے بیٹھے رہتے ہین۔ مسجدون اور دیسی مکتبون مین
تو اور بھی خراب دستور ہے کہ دن بھر مین صرف دو گھنٹے ۱۰ سے ۱۲ بجے تک کھانا کھانے
کے واسطے چھٹی دیتے ہین اور باقی تمام دن قید رکھتے ہین۔ اور ذرہ سے ہلنے پر جھڑکی
گالی گلوج اور مار پیٹ کرتے ہین۔ جس سے بیچارہ لڑکا ہنسنا بولنا تو درکنار کھلے
طور پر سانس بھی نہین لے سکتا۔ والدین اور استاد ایک کسان کے برابر بھی عقل نہین
رکھتے جو ننھے ننھے بچون کو صبح سے شام تک کام کرنے یا لکھنے پڑھنے پر مجبور رکھتے
ہین۔ کسان بخوبی جانتا ہے کہ چھوٹے بچھڑے سے سخت کام لینا اوسکی جوانی کو
خراب کرنا ہے اسیوجہ سے چھوٹے جانورون کو کبھی کھیت کے کام مین نہین لگاتا۔
اگر کم سے کم بالتو جانورون کی طرح ہی انسان کے بچے کے ساتھ سلوک کیا جاوے تو بھی
غنیمت ہے۔ اگر ایسا ہو تو ہر بشر ۵ ہ سال کی عمر تک وہ ترقی کر سکتا ہے۔ اکثر غریب
لوگون کے بچے آزادانہ طور پر کھیل کود مین اوقات بسر کرتے ہین اور بہت نزاکت و لطافت
کے عادی نہین ہوتے اور چلنے پھرنے اور دوڑ دھوپ اور کام کاج مین ہوشیار
ہوتے ہین۔ یہی وجہ ہے کہ وہ اکثر قوی القوٰے اور تندرست ہوتے ہین۔ اس سے
یہہ نہ سمجھہ لینا چاہئے کہ ہم شب و روز کے کھیل کود کو پسند کرتے ہین جس سے بچے
آخر کار آوارہ ہو جائین بلکہ یہہ مطلب ہے کہ لکھنے پڑھنے یا کسی اور کام مین اونہین
دن بھر نہ لگائے رکھنا چاہئے ایک دو گھنٹے کھیلنے کودنے کی بھی اجازت دینی

جاہیئے ۔ اگر تمام دن کام مین مصروف رہین گے تو ضرور اونکا جی اوکتا جاویگا ۔ اسی طرح اگر تمام دن کہیلنے مین مصروف رہین تو کہیلنا بہی دوبہر ہو جاویگا ۔ جو لڑکے چہوٹی عمر مین ورزش سے روکے جاتے ہین وہ ایسے سست اور کاہل ہو جاتے ہین کہ بڑی عمر مین محنت و مشقت سے جی چراتے ہین ۔

ڈاکٹر ولسن صاحب فرماتے ہین کہ اگرچہ بہت سی لڑکیان اور لڑکے مدرسہ کی قید مین باوجود عدم اختیار ریاضت کے بیمار نہین ہوتے مگر پہر بہی علمی ترقی سے محروم رہتے ہین ۔ لڑکپن کے زمانہ کو محنت جسمانی اور ریاضت دماغی مین نہایت احتیاط کے ساتہہ استعمال مین لانا چاہیئے اسکا باربار آنا غیر ممکن ہے ۔ بے پروائی کی حالت مین کہی قسم کے نقصانات ظہور مین آتے ہین ۔

ڈاکٹر ہیوف لینڈ کا قول ہے کہ اپنے بچون کو اجازت دو کہ وسیع میدان مین خواہش طبعی کے موافق اپنا بہت سا وقت مختلف کہیلو نمین صرف کرین تا کہ مضبوطی اعضا کی وجہ سے زیادہ تر ذہین اور چالاک ہون ورنہ کند ذہن اور سست رہین گے ۔ طالب علمون کی دماغی طاقت بنسبت جسمانی قوت کے زیادہ تر ہوتی اور صرف جسمانی ریاضت سے اسکے برعکس ۔ پس جبتک جسمانی اور روحانی دونون قسم کی ریاضتون کے سلسلہ کو ٹہیک مساوی طور پر قایم نہ رکہا جاوے بیشک خراب نتیجے کے ظہور کا اندیشہ رہتا ہے کیونکہ دماغی محنت کی زیادتی سے اکثر ہونہار لڑکے ضایع ہو جاتے ہین یا پاگلون کی طرح آوارہ پہرنے لگ جاتے ہین ۔ یا کند ذہن اور سست ہو جاتے ہین اور ترقی علم سے محروم رہتے ہین ۔ ضعف قوے اور اعضا کی کمزوری سے پچیس اور تیس سال کے اندر مظہر آثار شیخوخیت ہو جاتے ہین

دماغی اور جسمانی محنت کے اعتدال سے انسان تیز ذہن تندرست اور چالاک ہوتا ہے طبیعت خوش رہتی ہے اور اسکے برخلاف سُسُورت اور بے شغلی میں طبیعت آوارہ مضمحل اور پژمردہ رہتی ہے۔
ان فواید و نقصانات کو مد نظر رکھکر ضروری ہے کہ ہر ایک مدرسہ کے متعلق ایک خوش نما سایہ دار وسیع میدان (جمناسٹک) ورزش اور کھیل کود کے لئے ترتیب دیا جاے اور استادون کو ہدایت کی جاوے کہ طلبا کی ورزش کو ہمیشہ لازمی رکھین بلکہ ورزش کے واسطے ایک خاص استاد مقرر کرنا چاہیے جو خود بھی جمناسٹک کے قواعد سے واقف ہو اور بذات خود جمناسٹک کر سکتا ہو۔ کبھی کبھی انسپکٹر بھی ورزش کا معاینہ کیا کرے اور کامیاب طلبا کو انعام و سرٹیفکیٹ دئے جایا کرین تاکہ دوسرے طلبا کو بھی ورزش کی ترغیب ہو اور تندرستی و مضبوطی جسم کے علاوہ مدرسہ کی حاضری مین بھی ناغہ نہ کرین۔ اگر اس قسم کی ورزش کا اتفاق نہو تو ہر روز دو تین گھنٹے کھلی ہوا مین کھیلنے کی اجازت دین اور بہت کم سن بچہ کو ایک گھنٹہ تعلیم اور ایک گھنٹہ کھیل مین صرف کرنا چاہیے یعنی جتنا وقت تعلیم مین صرف ہو اُتنا ہی کھیل کود مین صرف کرنا چاہیے۔ اور ذرا بڑھی عمر کے لڑکے کو دو گھنٹہ تعلیم اور ایک گھنٹہ کھیل مین لگانا چاہیے۔ الغرض اس عمر مین ورزش کا انتظام کافی طور پر کرنا چاہیے۔ اسوقت کی ورزش سے تمام عمر آسایش سے گزر جاتی ہے۔ یہہ عمر بمنزلہ بنیاد کے ہے اور آیندہ عمر بجاے محل کے۔ اگر بنیاد اچھی ہو تو محل خواہ کتنا ہی بلند ہو کبھی متزلزل نہوگا

دوم پچاس ساٹھ برس کی عمر - اس عمر مین عضلے اندرونی

کے افعال مین تغیر و تبدل واقع ہوجاتا ہے۔ حواس مین کمی آجاتی ہے جسم کمزور
اور لاغر ہوجاتا ہے۔ پھیپھڑون کی طاقت انبساطی گھٹ جاتی ہے اسلیئے ریاضت
کا علی الخصوص زیادہ خیال رکھنا چاہیئے ورنہ بوسیدہ اور پرانے درخت کی طرح ایک
روز ادنے صدمہ سے گر پڑیگا۔

سوم عالم شباب - لڑکیون کو تخمیناً تیرہ برس اور لڑکون کو ۱۶ سے بیس
بائیس برس کی عمر تک جسمانی ورزش کے علاوہ دماغی افعال و اخلاقی خصائل کی
ترقی مین بھی کوشش کرنی ضروری ہے تاکہ مضبوطی جسم کے ساتھہ قوائے باطنی بھی
ترقی کرتے جاوین۔ اگرچہ جسمانی ورزش سے بیرونی اعضا قوی ہوجاتے ہین
مگر اندرونی اعضا یعنی شش اور دل وغیرہ کی کمزوری سے دوران خون سست اور
رگ رگ کر ہوتا ہے۔ اور پھیپھڑون کا پھیلاؤ کم ہونے سے خون کی صفائی مین کمی
واقع ہوتی ہے جس سے چہرہ کی رنگت بدل جاتی ہے۔ بڑھاپے کے آثار بیوقت
نمایان ہوجاتے ہین۔ تھوڑا سا پیدل چلنا بھی مشکل معلوم ہوتا ہے۔ پس اس
لحاظ سے ورزش موجودہ صحت کے موافق کرنی چاہیئے۔ اور وہ دو طرح پر کیجاتی
ہے۔ ایک وہ جو بذات خود کیجاے جیسے پیدل چلنا۔ دوڑنا۔ کودنا۔ تیرنا۔ ڈنڈ پیلنا۔
گیند بازی۔ مگدر ہلانا۔ کشتی لڑنا وغیرہ۔ دوسری وہ جو کسی دوسری چیز کے سہارے
سے جیسے گھوڑے یا گاڑی کی سواری۔ یا کشتی کے ذریعہ دریا کی سیر۔ بدن کو دبوانا
جھولا جھولنا (بشرطیکہ خود ہاتھہ پاؤن نہ ہلائے جاوین ورنہ جھولا پہلی قسم مین
داخل ہوگا) وغیرہ۔ اول قسم کی ریاضت قوی اور صحیح البدن آدمی کے لیئے از بس
مفید ہے۔ دوسری قسم کی ریاضت دل اور شش کی کمزوری و دیگر امراض کی

صورت مین کافی ہے۔

پیدل چلنا۔ پیدل چلنے کی تیز رفتار سے جسم کے کل عضلات کو تحریک ہوتی ہے۔ مگر چلتے وقت سر یا کمر کو جھکا کر چلنا مناسب نہین ہے اس سے سینہ کے دباؤ اور خمیدگی پشت کا احتمال ہوتا ہے۔ ایسا سیدہا اور اکڑ کر چلنا بھی مناسب ہین جسمین غرور اور خودنمائی پائی جاوے۔

دوڑنا۔ بھاگنا۔ اگرچہ روزمرہ دوڑنے کی عادت کی کوئی حد مقرر نہین ہے مگر رفتہ رفتہ فاصلہ بڑہانا بہتر ہے۔ کشادہ اور وسیع میدان کی ریاضت سے دل و دماغ تازہ اور خون صاف ہوتا ہے۔ مکان کے اندر ریاضت کرنا چندان مفید نہین ہے کیونکہ بند ہوا کی وجہ سے صرف چند مخصوصہ اعضا کو فایدہ پہونچتا ہے۔

گھوڑے کی سواری بھی اعلے قسم کی ورزش ہے جسکا سیکھنا ہر ایک انسان کو ضروری ہے۔ اسمین ذاتی اور سہارے والی دونون قسم کی ورزش پائی جاتی ہے۔

مگدر کی ورزش سے سینہ کشادہ اور ہاتھ مضبوط ہوتے ہین۔

بدن کے دبوانے سے دوران خون تیز اور جسم مضبوط ہوتا ہے اور ماندگی رفع ہو جاتی ہے۔ جو شخص ورزش کا عادی نہو اوسکو دبوانے سے کمال فایدہ ہوتا ہے شایقین ورزش کو مناسب ہے کہ ہمیشہ مختلف قسم کی ریاضت کیا کرین تاکہ تمام عضلات جسم کو قوت حاصل ہو۔

جھولا جھولنا بھی گھوڑے کی سواری سے کسی صورت کم نہین بلکہ اعضلے بیرونی و اندرونی کی پرورش کے واسطے گھوڑے کی سواری کی نسبت زیادہ تر مفید ہے بشرطیکہ اپنے ہاتھ پانون کی قوت سے کسی دوسرے کے جھلانے کے بغیر جھولا جاے

تیراکی مین پانی کی ملایم روک کی وجہ سے کسیقدر زور آزمائی کرنی پڑتی ہے جس سے
جسم کے کل اعضا کو یکسان تحریک ہوتی ہے اور ہر ایک عضو کی اصلی طاقت بڑہتی ہے
اور نیز غسل کے تمام فواید اسمین پائے جاتے ہین - ہر ایک شخص کو تیرنے کا فن ضرور سیکھنا
چاہیئے تاکہ پانی کا خوف دل سے دور ہو جاوے - ایک دفعہ کی مشق مدت العمر کے لئے
کافی ہے کبھی فراموش نہین ہو سکتی - اس سے آدمی خود بھی ڈوبنے سے محفوظ رہتا ہے
اور دوسرے کو بھی ڈوبنے سے بچا لیتا ہے - جو شخص تیراک نہین ہوتا وہ پانی مین گرتے ہی
گھبرا جاتا ہے اور پانی کے خوف سے ہوش و حواس باختہ ہو جاتے ہین اور ہاتھ پانون
ہار دیتا ہے - کبھی دم کشی کے واسطے ہاتھ پانون مارنے لگتا ہے - پھیپھڑون مین
پانی بھرتے ہی آدمی جلد تر مر جاتا ہے - جو شخص پانی مین گرتے وقت ہوش و حواس
قایم اور طبیعت کو مضبوط رکھے تو قانون قدرت کے موافق پانی پر تیرنے لگتا ہے
کیونکہ انسان کا جسم بہیئت مجموعی پانی سے بہت ہلکا ہوتا ہے - مگر ہاتھ پانون مارنے
سے جب معدہ اور پھیپھڑون مین پانی بھر جاتا ہے تو جسم کے بھاری ہو جانے سے آدمی
فوراً ڈوب جاتا ہے - کھاری پانی مین تیرنے سے انسان کے ہاتھ پانون اور دھڑ ہلکا
ہوتا ہے اور سر بھاری - اس قسم کے پانی مین پیٹھ کے بل دونون ہاتھون کو سر کے
نیچے یا ادھر ادھر تھوڑی سی جنبش دینے سے پانی پر عرصہ دراز تک جسم تیرتا رہتا ہے
اور منہ اور نتھنون کے باہر رہنے سے سانس کی آمد و رفت برابر ہوا کرتی ہے - شیرین پانی
مین تیرنے سے اسکے برعکس پانون اور سر بھاری اور دھڑ ہلکا ہوتا ہے - (ہم یہہ بیان
کرنا نہین چاہتے کہ اس تغیر و تبدل کا سبب کیا ہے کیونکہ یہہ کتاب اس فن کی نہین ہے) ایسے
پانی مین اگر ہاتھ پانون کو زیادہ حرکت نہ دی جاوے تو پیٹھ کے بل عرصہ دراز تک

تیرا نہین جا سکتا بلکہ پانی مین جسم کے سیدہا ہو جانے سے تمام زیرین دہڑ ڈوب جاتا اور سر کے زیادہ بوجہہ سے اکثر آنکہون کے اوپر تک پانی آجاتا ہے اور انسان فورًا غرقاب فنا ہو جاتا ہے۔ اگر پانی کے اندر جسم کے کہڑے ہونے کی حالت مین سر کو پیچہے کی طرف جہکا دین یہان تک کہ سر کا پچہلا حصہ پانی مین ڈوب جاوے اور منہ آسمان کی طرف کرکے نتہنون کو کہلا رکہین تو سانس کی آمدورفت باسانی ہوتی ہے۔ اگر ہاتہہ پانون پانی کے باہر رہین اور انسان مضطرب ہو کر تڑپتا رہے تو منہ بہی پانی مین ڈوب جاتا ہے اور فورًا ہلاکت وقوع مین آتی ہے۔

چہارم ریاضت مستورات

جو عورتین مذہبی یا رواج قوم کی پابندی کے باعث مکانات مین پردہ نشین رہتی ہین ہمیشہ پتلی دبلی نازک اندام۔ زرد رنگ۔ ضعیف القوے۔ کمزور۔ اور دایم المریض رہتی ہین۔ خصوصًا شرفا اور امرا کی لڑکیان جو پردہ نشینی کے علاوہ کبہی معمولی کاروبار کی طرف مطلقًا خیال ہی نہین کرتین اور قانون قدرت کے قواعد پر عمل کرنا کسر شان سمجہتی ہین چہوٹی سی عمر مین بڑی بی کہلانے کی مستحق ہو جاتی ہین۔ گول اور خوشنما چہرے پر بڑہاپے کی جہریان پڑتی ہین۔ جوانی کے آثار شبنم کی طرح جاتے معلوم نہین ہوتے۔ غایت پچیس سال کی عمر مین سوکہی ہوئی ہڈیان نکل آتی ہین اور خوبصورتی کا نام و نشان تک نہین رہتا۔ باوجود مذکورہ بالا عیوب حقوق ان کے زچہ خانہ کی تکلیف سے اور بہی مضمحل اور نیم جان ہو جاتی ہین کیونکہ حمل کی صورت مین جب ورزش کے استعمال سے قطعی رک جاتی ہین اور عمدہ نفیس غذا کے کہانے سے دوران خون رحم کی طرف برابر جاری رہتا ہے تو وضع حمل کے بعد پیٹ مین بادگولہ سا ہو جاتا ہی

اور وضع حمل کے وقت کمال تکلیف اوٹھاتی ہین - بعض عورتین کمزوری کی حالت
مین دردزہ کی شدت سے مرہی جاتی ہین - اگر خوش قسمتی سے بچ ہی جائین تو
تھوڑے سے صدمہ سے سخت بیمار ہو جاتی ہین - اور اکثر رحم کے امراض مین مبتلا
رہتی ہین - آخر تپ دق مین مبتلا ہو کر رہگرائے عالم جاودانی ہوتی ہین -
مشاہدہ سے ثابت ہے کہ شہرون مین جہان بالتوچارپائے ہمیشہ بندے رہتے
ہین اور کھلی چنے - بنولے وغیرہ مقوی غذائین کھاتے ہین وضع حمل کے وقت عورتون
سے بہی زیادہ شور وغل مچاتے ہین - اور بڑی تکلیف ومشکل سے جنتے ہین جن
عورتون کی پرورش ناز ونعم سے نہین ہوتی اور کھلی اور صاف ہوا مین چلا پھرا
کرتی ہین اور خانگی امور کو اپنے ہاتھ سے سرانجام دیتی ہین انکو ہرگز اس قسم کی
تکلیف لاحق نہین ہوتی بچہ جنتی ہین کہ بہت تھوڑی دیر آرام کرتی ہین - پھر اپنے کاروبار
مین مشغول ہو جاتی ہین - پنجاب مین ایک سانسی قوم ہے جو ہمیشہ خانہ بدوش
رہتی ہے - اس قوم کی عورتون کا دستور ہے کہ بچہ جنکر فقط دو تین روز آرام کرتی ہین
اور چوتھے روز بچہ کو ٹوکرے مین ڈال کر سر پر دھر لیتی ہین اور قافلہ کے ساتھ چل دیتی
ہین - یہی کیفیت قوم چنگڑ وغیرہ کی ہے کہ بچہ کو چھاج مین ڈالکر سر پر رکھہ لیتی ہین اور کام
کاج کرتی پھرتی ہین - شہری زن ومرد انکو دیکھکر تعجب کرتے ہین - مگر اسکی وجہ دریافت
کرنے کی کوشش نہین کرتے - ایسی قومون کی اولاد بہی قوی الجثہ اور تنومند ہوتی
ہے - کیونکہ بچہ کے تمام قوے والدین کی طاقت پر موقوف ہوتے ہین - بس تنہائی پسند
شریف عورتون کو زچہ خانہ اور گوشہ نشینی اور کمزوری کی تکلیفون سے بچنے کے لئے
یہہ ضرور نہین کہ ہر روز ایک دو گھنٹہ باہر جاکر ہوا خوری کیا کرین یا وحشیانہ عادات

اختیار کرین۔ بلکہ مکان ہی مین معمولی ورزش اور کار و بار ضروری سے قاصر نہ رہین خصوصًا اوایل عمر مین کل امور خانہ داری کو اپنے ہاتھ سے سرانجام دیا کرین۔ تاکہ سینہ کشادہ۔ استخوان مضبوط۔ اور قوائے قوی ہوجاوین اور اولاد بھی قوی اور تنومند پیدا ہو اپنے ہاتھ سے کام کرنے مین یہہ بھی فایدہ ہے کہ طرح طرح کے عمدہ نفیس اور لذیذ کھانے پکانے کا سلیقہ آجاتا ہے۔ ہندوستان کی شریف اور سلیقہ شعار عورتین ایسی عورتون کو جو سوائے کھا لینے اور سو رہنے کے کچھہ نہ جانتی ہون نہایت حقارت کی نگاہ سے دیکھتی ہین۔ اور خواہ وہ کیسی ہی دولتمند اور عالی خاندان ہون اونکو "پھوہڑ عورت" کا خطاب دیتی ہین۔

ہندوستان مین پردہ کا رواج اسلامی سلطنت کے ساتھہ آیا۔ امرائے شاہی جو اکثر مغل پٹھان ہوا کرتے تھے پردہ کے زیادہ تر پابند تھے۔ چونکہ پردہ داری اور ہوا خوری مین بعد المشرقین ہے اور بغیر ہوا خوری کے زندگی وبال جان ہے اسلیئے اونھون نے زنانخانون کا وسیع اور فراخ بنانا لازمی قرار دیا

اگر کوئی یہہ خیال کرے کہ قواعد حفظان صحت کی رعایت سے ایسے مکان نہین بنائے گئے بلکہ امرا کا ہمیشہ سے دستور ہے کہ اپنے مکان اپنے رتبہ اور شان کے موافق وسیع اور رفیع الشان بنوایا کرتے ہین تو ہم اونکو دہلی جالندہر وغیرہ مقامات کی سیر کی طرف توجہ دلاتے ہین جہان امرائے شاہی کے مکانات بکثرت ہین۔ جالندہر کے گرد گنج کوٹ اور بارہ بستیان ہین۔ یہہ سب پٹھانون کی ہین اور ابھی انکے بانی ہین۔ انکے زنانخانے کم سے کم ایک ایک دو دو گھماؤن زمین مین ہین۔ چارون طرف پختہ چار دیواری بہت بلند گھری ہوئی ہے۔ انکے اندر مکانیت کچھہ بہت نہین۔ صرف ایک بلند چبوترے

ہر چند مکانات بنے ہوئے ہین جو ایک کنبہ کی امیرانہ سکونت کے لئے کفایت کرین
یہہ سب پختہ اور خوب ہوادار ہین - باقی سب کہلا میدان ہے - کہین کہین سایہ دار
اور میوہ دار درخت بہی ہین - اگر یہہ لوگ علو شان کے لحاظ سے مکان بناتے تو اون
مین طرح طرح کے تکلف و تملق کرتے - مگر نہین اونہون نے صرف مستورات کی جان
پر رحم کرکے ایسے وسیع مکان بنوائے کہ یہہ بیبیان اگر برقع پہنکر بہی کہلے میدان
مین ہوا خوری نہین کرسکتین تو پردہ کی ہوا خوری سے تو محروم نہ رہین ان مکانون
مین مستورات آزادانہ چلتی پہرتی ہین - اور گہر کے اندر ہی چل پہر کر ورزش کر لیتی ہین
انکے مکان بہی بعینہ انگریزی کوٹہیون کی طرح ہین کہ اونکے گرد چاردیواری نہایت
اونچی گہری ہوتی ہے اور کوٹہیون کے گرد نصف قد آدم - ایسے مکانات کی سکونت
کا نتیجہ یہہ ہے کہ انکی اولاد قوی و تنومند ہوتی ہے - کسی زمانہ مین انہی کی اولاد
میدان مین شمشیر زنی و تیغ رانی کیا کرتی تہی -

الحاصل عورتون کو ایسی ورزش سے ہرگز قاصر نہ رہنا چاہیے جو اونکی شان کے شایان ہو
یورپ مین لیڈیان کیون بڑہاپے تک خوب صورت - حسین - شکیل اور چست و چالاک
رہتی ہین - وہ اسکی وجہ صرف قواعد حفظان صحت کی پابندی ہے جسکے سبب اونہین
برابر چہہ سات میل پیدل چلنا کچہہ دشوار نہین معلوم ہوتا -

دوم ریاضت بلحاظ موسم و ملک

موسم سرما اور سرد ملک مین ورزش کی زیادہ تر ضرورت ہوا کرتی ہے - اگر اس موسم
مین ورزش نہ کی جاے اور آرام طلبی کو عزیز رکہا جاے تو دوران خون دہیما اور سست
ہوجاتا ہے - اور حرارت غریزی کے کم پیدا ہونے سے سردی زیادہ معلوم ہوتی ہے

جب موسم معتدل ہوتا ہے اور برسات کے دن آتے ہین تو لوگون کی طبیعت
قدرتی طور پر خود بخود ورزش کی طرف مایل ہوتی ہے - ہندوستان مین قدیم سے
دستور چلا آتا ہے کہ گرمیون خصوصاً برسات مین قوی اور تندرست نوجوانون
کا ہجوم جابجا اکھاڑون مین دکھائی دیتا ہے. کہین کشتیون کا دنگل ہے کہین
مگدر ہلا رہے ہین کوئی جوڑیون سے ورزش کر رہا ہے. کہین شہ زور نوجوان
دریا اور ندی نالون مین تیرتے ہین کوئی ہاتھ پانون اور سینہ کے زور سے تیر رہا
ہے. کوئی سہرنا اور پہولی ہوئی مشک کے سہارے سے تیرتا ہے کوئی مشک پر
سوار ہے - لاہور مین چھوٹے دریا پر اس سیر کی کیفیت خوب نظر آتی ہے -
ہر روز چار بجے تیراکون کی کئی کئی قطارین نظر آتی ہین - کوئی پانی کے بہاو پر
چل رہا ہے - کوئی شیر کی طرح بہتے پانی کی دہار کو چیر کر سیدھا کنارے آ لگتا ہے -
کوئی پل کے نیچے سے گزر رہا ہے. یہہ سیر ہی قابل دید ہوتی ہے - اکثر شوقین اسکے
دیکھنے کو جاتے ہین - گیند بازی کے تو جابجا جمگھٹے رہتے ہین - کوئی کھیل کود مین
مشغول ہے - کمزور ناتوان جو سخت محنت کی برداشت نہین کر سکتے باغون مین
دو سہرون کے سہارے سے جھولا جھول رہے ہین - طاقتور جوان اپنے قوت بازو سے
جھولے کو آسمان پر اوڑا رہے ہین - نازک اندام عورتین جو باہر نہین نکل سکتین
اپنی بساط کے موافق گھرون مین مختصر سا جھولا بنا لیتی ہین - جو صاحب مقدور
ہین وہ کھنبے لگا کر فراخ جھولا ڈال لیتی ہین - اسی طرح ورزش کے اور بہی بہت سے
سامان نظر آتے ہین - حالانکہ برسات اور نیز گرمی کے دنون مین ورزش کی چندان
ضرورت نہین ہوا کرتی - کیونکہ ورزش سے اصلی غرض تو یہی ہے کہ دوران خون

تیز ہو اور پسینہ بکثرت خارج ہو اور دیگر فضلات بھی زیادہ خارج ہوں اور یہہ فواید گرم موسم مین خود بخود بغیر ورزش کے حاصل ہو جاتے ہین۔ اس موسم مین بے ضرورت سخت ریاضت اختیار نہ کرنی چاہیئے۔ صرف پیدل ہوا خوری اور ہلکی ریاضت کافی ہے۔ سخت ریاضت کی ضرورت البتہ سردیون مین ہے۔ ہمارے ملک کے لوگ عموماً موسم سرما کو اسوجہ سے پسند کرتے ہین کہ اسمین کہانا خوب ہضم ہو جاتا ہے اور بیقدر اندازہ سے زیادہ کہایا جاوے۔ اس پسندیدگی کی وجہ کو ہم بھی پسند کرتے ہین لیکن لوگ اگر ریاضت کے فواید سے آگاہ ہوتے تو وہ اس موسم سے اور بھی بہت سے فایدے اوٹھاتے جو جسم کی پرورش کے متعلق ہین۔ سردی مین ریاضت کرنے سے دوران خون تیز ہوتا ہے۔ حرارت غریزی زیادہ پیدا ہوتی ہے۔ بھوک زیادہ لگتی ہے۔ یہی باتین ہین جو جسم کی پرورش ہین زیادہ تر مفید اور کارآمد ہین۔

سوم اوقات ریاضت

تناول طعام سے پہلے اور رفع حاجت کے بعد صبح و شام ریاضت کرنی چاہیئے کیونکہ معاوہ خالی نہ ہین اگر فضلہ موجود ہو یا شکم پر ہو تو ریاضت سے بہت نقصان ہوتا ہے۔ قوی ہیکل اور فربہ اندام آدمی کے لئے تناول طعام سے پہلے پیدل چلنا از بس مفید ہے۔ اور اثناے ہضم طعام مین کسی قسم کی ریاضت مناسب نہین۔ اگر سخت ورزش سے پسینہ بکثرت آوے تو کم سے کم ایک گھنٹہ آرام کرکے تناول طعام کرین۔

چہارم مقدار ورزش

ہر ایک شخص کی قوت اور حالت صحت جداگانہ ہوتی ہے اسلئے ورزش کی

مقدار اور وقت کا مقرر کرنا مشکل ہے۔ بعض لوگ ہتوڑی سی ورزش سے بہت جلد تہک جاتے ہین اور بعض لوگ زیادہ دیر تک سخت محنت کی برداشت کر سکتے ہین ورزش کی عادت کو بتدریج بڑہاوین اور محنت کی عادت کو دفعتہً ترک نہ کرین۔ جبتک بدن مین سرخی۔ تیزی اور طبیعت متحمل ریاضت کی ہو اور فرحت بہی حاصل ہو برابر کرتے جاوین۔ ماندگی اور پژمردگی معلوم ہو تو فوراً چہوڑ دین۔ اور پسینہ کی کثرت مین بہی ورزش کو بند کردین۔

پنجم جماع

یہہ بہی ایک قسم کی ریاضت ہے۔ مگر اسکو نہایت احتیاط سے استعمال کرنا چاہیے کیونکہ اسمین اکثر قریب العہد بانعقاد رطوبات خارج ہوتی ہین۔ چونکہ **محمد حیات** اس قسم کی کتاب ہے کہ مستورات بہی اس سے فایدہ اوٹہانے کی مستحق ہین لہذا اس باب مین ہم زیادہ لکہنا مناسب نہین سمجہتے۔ اگر کسی صاحب کو زیادہ حالات معلوم کرنے ہون تو مطولات کو دیکہین

ورزش جسمانی کے فواید

ریاضت کے قواعد اور ورزش کے فواید نثر مین ہمنے مفصل قلمبند کردیئے۔ مگر چونکہ نظم مین ایک خاص تاثیر ہے کہ وہ جلد تر ذہن نشین ہو جاتی ہے اور ذہن مین محفوظ بہی رہتی ہے اسلیئے یہہ نظم ہم لاہور پنچ سے یہان درج کرتے ہین۔

جولان قلم ہے طاقت تن کے بیانمین	شوخی بہری ہوئی ہے قلم کی زبانمین
کیونکر نہ کامیاب ہو یہہ امتحانمین	لکہتا ہے بند ورزش جسمی کی شانمین

میدان صفحہ خود ہے اکھاڑا بنا ہوا
سینہ قلم کا مثل سنان ہے تنا ہوا

مثل کمان جھکی ہے قلم کی کمر نہین
صحت مین اسکی کچھ بھی فتور و ضرر نہین

اسکو ذرا بھی ضعف و نقاہت کے ڈر نہین
ورزش سے اسکو خوف نہین اور حذر نہین

رفتار اسکی رکھتی نہین سست جسم کو
تحریر اسکی کرتی ہے خود چست جسم کو

ورزش کے فایدے ہین جو دنیا مین مشتہار
انسان نہ گر ہو شاید صحت سے ہمکنار

ذی ہوش و ذی وقار ہین ورنہ پر بدل نثار
دو دن کی زندگی بھی ہو اسکے بدن کو بار

صحت کی قدر جسکو ہو ورزش سے کام لے
چاہے جو لطف زیست وہ صحت کا نام لے

ورزش سے دور ہوتی ہے سستی جسم زار
ورزش ہے دافع مرض درد و انتشار

ورزش سے آئے خاطر پر درد کو قرار
ورزش ہے بوستان دل خلق کی بہار

ورزش سے صحت بدنی کی چلے ہوا
ورزش ہے ہر مرض کے لئے الغرض دوا

اعضا بدن کے سست ہون ورزش اگر نہو
انجام شب کے بعد جو دخل سحر نہو

سستی و کاہلی سے توانا بشر نہو
روشن جہان مین پھر کبھی دنیا کا گھر نہو

آرام و خواب ناز سے ہر دم جو کام ہو
سو جائین ہاتھ پاؤن بھی سستی غلام ہو

سستی و کاہلی سے مرض کا اثر بڑھے
صحت کا کاروبار گھٹے درد سر بڑھے

صحت مین فرق آئے تو درد جگر بڑہے
موت آگے پیشوائی کو پاکر خبر بڑہے

جو اپنے ہاتھ پانون ہلاتا نہین کبھی
صحت سے اپنی لطف وہ اٹھاتا نہین کبھی

اعضا بدن کے سست رہین گے تو ہے خطر
ہووے غذا نہ ہضم تو پیدا ہو درد سر
ہر وقت خواب ناز اگر ہے تو ہے ضرر
جب درد سر بڑہا تو لگا دل پہ نیشتر

تھوڑا ہی سا مرض جو بڑہا پھر غضب ہوا
طولانی اجل کا وہ کافی سبب ہوا

بچون کو دیکھیے کہ جو ہوتے ہین شیر خوار
وہ دست و پا کو اپنے ہلاتے ہین بار بار
وہ بھی ہین شغل ورزش جسمی سے ہوشیار
اس سے ہی ہاضمہ کی وہ طاقت ہی برقرار

گر ہاتھ پانون ڈال کے بیچے پڑے رہین
ہو جائے قبض پیٹ مین سدے اڑے رہین

یہ وہ مثال ہے کہ نہین جسمین جائے شک
ہو بچے نہ ہاضمہ کو جو تحریک کی کمک
روزانہ حال ہے یہ نہین پرتہ فلک
پیدا ہو عارضون کے اثر سے نئی کھٹک

القصہ فایدے ہین وہ ورزش کے بیشمار
تسلیم جنکو کرتے ہین سب واقفان کار

ورزش سے جسم زار مین آتا ہے جلد زور
بیمار و زار لوگ جو کرتے ہین غم سے شور
صحت اگر ہے تو نہ پاس آئے خاک گور
بیشک جسیم لوگون کے آگے ہین مثل مور

ورزش کا جسکو شوق نہین ناتوان ہے وہ
دس دن کے بعد آج ہی کا میہمان ہے وہ

صحت نہ گر ہے تو دنیا ہی ہیچ ہے
بے سود ہے تو زلف کا سودا ہی ہیچ ہے

دلکش نہو تو نظم تمنا ہی ہیچ ہے
حل گر نہو سکے تو معما ہی ہیچ ہے

قابو مین ہاتھ پانون نہ گر ہون تو لطف کیا
دن اپنے بے بسی مین بسر ہون تو لطف کیا

ہو فضل حق سے دولت صحت جو اپنے پاس
بیمار کو ہے دولت دنیا سے بھی ہراس

ممکن نہین کہ رنج مین بھی دور ہون حواس
بیکار ہے سب اوسکو زر و مال بے قیاس

کیا سست آدمی کو ہے سیر چمن کا لطف
بیمار کو نصیب نہوا انجمن کا لطف

کمزور شخص چلنے سے معذور ہو ضرور
ہو جائے لاغری سے جو طاقت بدن کی دور

محنت سے جی چرائے جو صحت مین ہو قصور
کیونکر ہو ناتوان کو زر و مال سے سرور

چستی اگر بدن مین نہو چاق دل نہو
طاقت نہو تو خواب مین بھی طاق دل نہو

ورزش کا شغل دافع آزار و درد ہے
دور اس سے ضعف و درد و نقاہت کی گرد ہے

طاقت سے اسکی مرد بھی مردی مین فرد ہے
ڈھیلا بدن ہے رنگ رخ و جسم زرد ہے

ورزش سے خون بڑھتا ہے جسم نحیف مین
ہوتی نہین خرابی ہے خون لطیف مین

ورزش کا کم سنی مین مناسب ہے شغل عام
تعلیم علم ہوتی ہے جس طرح صبح و شام

پہلے سے تندرستی کا جاری رہے یہ کام
تعلیم جسم کا بھی مناسب ہے انتظام

تعلیم روح ہوتی ہے عمدہ کلام سے

تعلیم جسم ہوتی ہے ورزش کے کام سے

کشتی کے داؤن پیچ کا نقشہ دکھایئے — لڑنے کو مرد بنکے اکھاڑے مین آیئے
ڈنڑ پیلیئے بدن کو نہ ڈہیلا بنایئے — شیرون کی طرح حوصلۂ دل بڑہایئے

طاقت ہو گر تو کوہ کو ہاتھون سے توڑیئے
جنگل مین جاکے شیرون کا پنجہ مروڑیئے

طاقتورون سے ڈرتے ہین خود رہزن دشتہ — کرتے ہین قدر صاحب طاقت شہ و وزیر
ناب و توان سے دشمن ظالم بہی ہو اسیر — ہو انتظام ملک جو طاقت ہو دستگیر

جسم بشر جو طاقت ورزش سے ہو تہی
بیکار و بے نتیجہ ہے انسان کی فربہی

ورزش کے ہین طریقے بہت رایج جہان — جنگی مدد سے بنگئے ذی ہوش پہلوان
جو لوگ ہو گئے فن کشتی مین کامران — گاڑا اونہون نے مثل قدم فتح کا نشان

خم ٹہونک کر لڑے تو نہ ہارے کسی سے وہ
جب بڑ گئے گڑے تو نہ ہارے کسی سے وہ

وہ مرد ہین جو قوت بازو بڑہاتے ہین — مگدر کی جوڑیان کبہی لیزم ہلاتے ہین
پہرتی سے بہاری بوجہہ کو فوراً اوٹہاتے ہین — طاقت بدن کی بخت صفت آزماتے ہین

مگدر کی بہاری اوٹہاتین جو جوڑیان
ہاتہ آئین اونکو طاقت بازو کی کوڑیان

گدکا پہری کا طرز بہی مرغوب عام ہے — ورزش کا اس طریقہ سے بہی انتظام ہے
اسمین جو دوڑ دہوپ کا ہر وقت کام ہے — مضبوطی بدن کا بڑا اہتمام ہے

گر جا کے اس اکھاڑے میں آباد ہو بشر
گدکے پھری کے فن میں بھی استاد ہو بشر

سامان ڈنڈ پیلنے کے بھی مفید ہین — شایق نہین جو انکے وہی نا امید ہین
طاقت کے نقشے لایق دید و شنید ہین — جو فایدے ہین اسکے جہانمین پدید ہین

انسان پہلوان ہے ڈنڈ پیل کر
طاقت بڑہائے اپنی یہی کہیل کر

ورزش جو مدرسون کی ہے مشہور عام — درسی رسالونمین رقم اک اک کا نام ہے
ان ورزشون کا شوق جسے صبح و شام ہے — وہ تندرست و عاقل و عالی مقام ہے

فہرست انکی قابل انصاف و غور ہے
کب خالی فایدہ سے یہہ ورزش کا طور ہے

اہل فرنگ کو بھی ہے ورزش کی دل سے چاہ — دستور ورزشون کے ہین مقبول ہر نگاہ
کہولی جو مدرسون مین ہے ورزش کی شاہراہ — تعلیم جسم کا بھی ہے اب شوق سے نباہ

میدان بہر ورزش اطفال ہین درست
اعضاے جسم ہوتے ہین ورزش سے چاق و چست

اطفال گیند بلے کا نقشہ دکہاتے ہین — فٹ بال کو بھی پانون سے ٹہوکر لگاتے ہین
تگ آف وار کے بھی جو مشتاق آتے ہین — رسّے کو کہینچ کہینچ کے زور آزماتے ہین

میدان ورزش اہل سخن کا دماغ ہے
صحت کی چل رہی ہے ہوا یہہ وہ باغ ہے

جمناسٹک کا طرز بہت دل پسند ہے — جرمن مین اسکے شغل کا شہرہ بلند ہے

ورزش یہہ آدمی کرے گر ہوشمند ہے
کب اس سے باب صحت طلاب بند ہے

اسکا رواج اب تو ہے ہندوستان مین بھی
ہے شوق اسکا خاطر پیر و جوان مین بھی

ورزش کا بھی لباس جو زیب بدن رہے
پوشاک چست و گرم سے محفوظ تن رہے
خوف ہوا سے سرد نہ پھر جان من رہے
چستی ہو نہان تو عیان بانکپن رہے

ننگے بدن سے آیا ہے تہذیب مین جو فرق
کب لطف ہے جو پھر خجالت مین تن ہو غرق

ہے لان ٹینس کی بھی جو ورزش پسند عام
نازک بدن بھی لوگ ہین اس شغل کے غلام
مصروف لوگ رہتے ہیں اسمین بھی صبح و شام
صحت کو اس سے فایدہ پہونچا ہے لاکلام

اہل فرنگ کو بھی ہے ورزش غرض مفید
ورزش ہے ہر طرح سے دفع مرض مفید

ورزش کے مختلف ہین طریقے بیان ہو گیا
گوہر فشان زیادہ قلم کی زبان ہو گیا
تفصیل اختصار مین سب کی عیان ہو گیا
ورزش کے قدردانون کی مدحت کنان ہو گیا

مضمون مختصر مین جو حالت ہو کس طرح
منظوم ایک ایک کی حالت ہو کس طرح

ہے اس بیان سے صرف خیال رفاہ عام
تعلیم جسم کا بھی رہے دل سے انتظام
ورزش کے قدردان نہین طلاب نیک نام
تحصیل علم مین ہو مدد جس سے لاکلام

حالت درست ہو گی تو محنت بھی ہو گی خوب
ہمت نہ سست ہو گی تو محنت بھی ہو گی خوب

دل شیر آدمی کا ہو رستم پہ ڈر رہے ورزش سے دل کو اس تمنا اگر رہے		ہر خم کبھی نہ صورت لیزم کمر رہے ڈنگل خوشی کا پیش نظر عمر بھر رہے
	پھٹکے نہ پاس ضعف مرض کی نہ کچھہ چلے چوٹین بچین الم کی ہمیشہ ای ٹلے	

مقالہ ہفتم غسل مین

اگرچہ انسان کی جلد جسم کا بیرونی حصہ ہے مگر رتبہ مین کسی اندرونی عضو سے کم نہین ہے۔ جلد جسم کے اندرونی اعضا کی پوشش اور محافظت کا کام دیتی ہے۔ اسکے ہر ایک مربع انچہ مین ۲۶ ہزار کے قریب نہایت باریک مسام ہوتے ہین اور کل جسم مین قریب ۷۰ لاکھہ کے باریک سوراخ پائے جاتے ہین جو خوردبین کے ذریعے دیکھے جا سکتے ہین۔ اور یہہ بیفایدہ نہین ہین بلکہ ان سے موسم گرما خصوصاً گرم خشک ہوا مین صحت کی حالت اور ورزش کے استعمال سے بدبودار پسینہ بکثرت نکلتا ہے جسکے ہمراہ کئی قسم کے تیزاب اور زہریلے مادے خارج ہوتے ہین اور نیز مساموں کی راہ جسم مین ہوا منجذب ہوتی ہے جس سے جسم کی اصلی حرارت معتدل رہتی ہے بسامات سے ایک قسم کا روغن بھی خارج ہوتا ہے جسکی چکنائی کے سبب خراب ہوا جسم مین سرایت نہین کرتی۔ تپ کی حالت مین ابخرات کے نکلنے سے بدن سرد ہو جاتا ہے مسامات کے سبب لو سے بھی انسان محفوظ رہتا ہے۔

پس جلد کا فعل پھیپھڑوں اور دوسرے اندرونی اعضا کے فعل سے کسی طرح کم نہین ہے۔ اگر جسم کی عدم صفائی سے مسامات میل سے بند ہو جائین یا کمزوری

یا کسی اور وجہ سے زہریلے مواد خارج ہونے سے رُک جادین تو جسم اور پہنے ہوئے کپڑون سے مردار کی سی بو آتی ہے۔ اور خون کے گندہ ہونے سے اندرونی اعضا مین کثافت بکثرت جمع ہو جاتی ہے جس سے طبیعت ہمیشہ زکام نزلہ اور پھوڑا پھنسی وغیرہ جلدی امراض مین مبتلا پائی جاتی ہے۔ اسلیے جسم کو مواد مذکورہ سے پاک صاف رکھنا چاہیے تاکہ مسامات کے منہ کھلے رہین اور عفونت پذیر پسینہ بآسانی نکلتا رہے۔

جسم کی صفائی دو طرح سے ہو سکتی ہے۔ ایک کپڑون کے صاف ستھرا رکھنے اور جلد جلد بدلنے سے کیونکہ بدن کی رطوبت کپڑون کو بہت جلد خراب کردیتی ہے۔ اسکا بیان لباس مین بوضاحت تمام کیا گیا ہے۔

دوسرے صفائی کا موقوف علیہ غسل ہے سو اسکو ورزش کے بعد الیق و مناسب سمجھکر بیان کیا جاتا ہے کیونکہ ریاضت سے مسام زیادہ کشادہ ہوتے ہین اور مواد بکثرت خارج ہوتے ہین اور صفائی بدن کی زیادہ تر ضرورت پڑتی ہے

غسل حالت صحت۔ موسم اور عادت کے موافق انسان کو ہر روز تناول طعام سے پہلے صبح یا شام ایک دفعہ ضرور نہانا چاہیے بشرطیکہ کمزوری یا کوئی اور بیماری مانع نہو۔ شام کی نسبت صبح کا نہانا بہتر ہے۔ اگر سردی مین ہر روز نہین تو ہفتہ مین ایک دفعہ تو ضرور نہانا چاہیے اس سے جلدی مسامات کا منہ کھلا رہتا ہے اور پسینہ کے بکثرت خارج ہونے سے خارش داد وغیرہ جلدی امراض کم ظہور مین آتے ہین اور ماندگی اور کاہلی دور ہو جاتی ہے۔ اگر حمام مین بدن کو کیسہ یا تولیہ سے مالش کی جاے تو جلد کے لیئے ایک قسم کی ورزش ہے

جس سے جلد کا دوران خون تیز ہوتا ہے - اگر جسمی حرارت کا کم کرنا منظور ہو تو سرد
پانی سے غسل کرین ورنہ گرم پانی کو استعمال مین لائین - تندرست جوان آدمی
کو ہر ایک موسم مین پچاس سے ستر درجہ کے سرد یا تازہ پانی سے نہانے کی عادت
اختیار کرنا ازبس مفید ہے خصوصًا موسم گرما مین بہت ہی فایدہ مند ہے. اس سے
بدن کی زاید اور عارضی گرمی دور ہو جاتی ہے - دل کو فرحت اور دماغ اور پٹھون
کو طاقت حاصل ہوتی ہے - زکام اور سردی کی بیماریان کمتر وقوع مین آتی
ہین - اسیوجہ سے موسم گرما مین چھوٹے بڑے آدمی کی طبعیت بار بار نہانے
کو چاہتی ہے - لیکن سرد پانی مین اتنی ہی دیر تک ٹھیرنا چاہیئے کہ بعد فراغت
جسم کا رنگ سرخی پر آجاوے اور کسیقدر خنکی معلوم ہو - اور جب جلد سمٹنے لگے
تو اوس حالت کو غیر معتدل سمجھکر سرد پانی سے فورًا باہر آجانا چاہیئے -
ہفتہ مین ایک دفعہ گرم پانی سے ہی غسل کیا کرین تاکہ بدن خوب صاف ہوجاے
اور مسامات کا مُنہ کُھلا رہے - اگر کمزوری - وجع مفاصل اور نقرس وغیرہ امراض
مین آب سرد سے ہمیشہ غسل کرنا موافق مزاج نہو تو صرف شروع چیت سے اخیر
آسوج تک سرد پانی سے غسل کیا کرین - اور جاڑے مین نیمگرم پانی کا استعمال کیا
کرین - بعض والدین کا خیال ہے کہ بچون کا جسم سرد پانی سے سخت اور مضبوط
ہوتا ہے - یہہ سراسر اونکی غلطی ہے - غسل کے پانی کو جسم کی گرمی سے کسیقدر کم
گرم رکھنا چاہیئے اور غسل کے بعد جسم کو موٹے کھردری اور صاف ستھرے کپڑے
سے خوب صاف اور خشک کرنا چاہیئے تاکہ بدن کا میل چھٹ جاے اور جلد
صاف ستھری نکل آئے اور مسام کھل جائین - میلے اور چکنے کپڑے سے کبھی بدن

صاف نہین ہوسکتا۔ صافی کا کپڑا ہر ایک شخص کے لئے علیحدہ علیحدہ ہونا ضروری ہے کیونکہ صافی کے مشترک ہونے سے کئی قسم کے جلدی امراض ایک سے دوسرے کو ہوسکتے ہین۔ تہبند اور دہوتی وغیرہ پہننے کے کپڑے سے جسم اور چہرے کو صاف نہ کرین۔

شکم سیر کہانا کہانے کے بعد آب سرد سے غسل کرنا یا دفعۃً غوطہ لگانا نہایت مضر ہے کیونکہ ہضم طعام کی حالت مین معدہ اور امعا کی طرف خون زیادہ رجوع کرتا ہے اور جب غسل کرنے کی حالت مین جلد کی باریک رگین سکڑ جاتی ہین تو اندرونی اعضا کی طرف خون کا رجوع اور بہی زیادہ ہوجاتا ہے جس سے قیام دوران خون کے لئے دل کی طاقت زیادہ صرف ہوتی ہے۔ اگر اس اثنا مین دل کی طاقت مغلوب ہوگئی تو اوسکی حرکت مین ضرور کمی آجائیگی؟ کمزور اور بیمار آدمی کو بہی سرد پانی سے نہانا ممنوع ہے۔ خصوصًا دماغی یا جسمانی ورزش۔ یا کسی اور وجہ کی ماندگی مین۔ اگر گرمی کے موسم مین پسینہ کی حالت مین دریا یا تالاب کے پانی سے جو تپش اور دہوپ کے سبب گرم رہتا ہے غسل کیا جاوے تو چندان نقصان نہین ہے۔ دست پیچش طحال وغیرہ اندرونی امراض کے مریض کو ہمیشہ ہر موسم مین ۸۵ سے ۹۵ درجہ کی حرارت والے پانی مین غسل کرنا چاہئے۔ اس قسم کا گرم پانی ہر ایک عمر اور مزاج کے موافق ہوتا ہے۔ اگر دیر تک غسل کی ضرورت ہو اور زیادہ عرصہ تک پانی مین رہنا منظور ہو یا کوئی جلدی مرض لاحق ہو تو بہی اسی قسم کا گرم پانی استعمال کرنا چاہئے۔ تشنج نقرس اور وجع مفاصل کے مریض کو ۹۶ سے ۱۰۴ درجہ کے گرم پانی مین غسل کرنا نہایت مفید ہے۔ گندے پانی سے نہانا اور گرم دار پانی سے غوغرہ

مرچ نمبر ۱ غوغرہ رسیا کرنا ہے

کرنا نہایت مضر ہے۔ جو لوگ مہینوں اور برسوں نہانے کا نام نہیں لیتے اونکے
پھیپھڑوں اور گردوں کو علاوہ اپنے کام کے مسامات مسدودہ کا بھی کام کرنا پڑتا
ہے۔ اور اس فالتو بوجھ سے آخر عرصہ قلیل میں گردے اور پھیپھڑے اپنے معمولی فرائض
کے پورا کرنے میں بھی قاصر ہو جاتے ہیں۔ جس سے کل جسم کا خون خراب ہو جاتا ہے
اور اسہال۔ بخار۔ نقرس۔ وجع مفاصل و دیگر امراض ظہور میں آتے ہیں۔ ایسا
شخص وبائی امراض کی سرایت سے بالکل محفوظ نہیں رہ سکتا۔ تجربہ سے ثابت
ہے کہ اگر کسی جانور کو چرمی یا کوئی ایسا ہی چست لباس پہنا یا جاوے جس سے خراب
اور زہریلے مواد خارج نہ ہو سکیں اور باد نسیم (آکسیجن) جسم کو مس نہ کر سکے تو
تھوڑے ہی عرصہ میں جانور مذکور کی جسمی حرارت گھٹ جاتی ہے اور چند ہی گھنٹہ
میں ہلاک ہو جاتا ہے۔

مقالہ ششم نیند

ریاضت کے بیان میں ذکر کیا گیا ہے کہ دماغی اور جسمانی قوی کا قیام ورزش
پر موقوف ہے۔ اور ورزش و ریاضت کے بعد قدرتی طور پر نیند کی خواہش
ہوتی ہے* اور دماغی محنت میں صرف نیند کی خواہش زیادہ ہوتی ہے جس سے
دونوں کا تکان دور ہو جاتا ہے۔ اگر اسکے برخلاف کارروائی کی جاوے تو گویا
قانون قدرت کو توڑنا ہے جس سے بہت سی قباحتیں ظہور میں آتی ہیں۔
انسان کے علاوہ نباتات و حیوانات بھی ۲۴ گھنٹہ کے اندر اپنے وقت مقررہ پر
ضرور آرام کر لیا کرتے ہیں۔ سورج مکھی کی کامل شگفتگی آفتاب کی تیز گرمی میں
ہوتی ہے۔ اس موقع پر اسکی پرورشی رطوبات کا دوران اچھی طرح پایا جاتا ہے

* چنانچہ جسمانی محنت کی زیادتی سے طبیعت نیند اور آرام دونوں کی خواہشمند ہوتی ہے

اور جون سورج ڈہلتا جاتا ہے اوسکے پہول بنے مرجہاے ہوئے دکہائی دیتے اور شام کے وقت بالکل منقبض ہوجاتے ہین۔ یہہ وقت خاص اوسکی نیند اور آرام کا ہے جسمین پرورشی رطوبات کا دوران ہی نہایت دہیما ہوجاتا ہے۔ اگر اگر اس اثنا مین اس پودے کو ایک جگہ سے نکال کر دوسری جگہ لگایا جاوے تو اسکی زندگی مین کچہہ فرق نہین آتا۔ اکثر باغبان موسم سرما مین آڑو۔ شہتوت وغیرہ کو جڑ سے اوکہاڑ کر دوسری جگہ پر لگاتے ہین۔ چونکہ یہہ وقت اونکے آرام اور نیند کا ہوتا ہے اور پرورشی رطوبات کا دوران نہایت کمی پر پایا جاتا ہے اسلیے اونکی تروتازگی مین سرمو فرق نہین آتا۔ علی ہذا القیاس حیوانات بہی اپنے وقت مقررہ پر ضرور نیند کر لیا کر لیتے ہین۔ پس ریاضت کے بعد آرام کرنا ضروری ہے۔ چونکہ ہر ایک عضو کا آرام مختلف طور پر ہوتا ہے اسلیے آرام مین کل اعضا کی رعایت ملحوظ رکہنی چاہیے۔

تمام بدن مین شہنشاہ دماغ ہے جسکے زیر حکومت جسم کے تمام اعضا حرکت اور کاروبار کررہے ہین۔ جب دماغ کو تشویش خاطر و تفکرات سے آرام نہ دیا جاے تو تمام اعضا بگڑ جاتے ہین۔ کاہلی۔ دردسر۔ بخار۔ رعشہ۔ قبض۔ جنون۔ مرگی لقوہ وغیرہ دموی امراض وقوع مین آتے ہین۔ لیکن جبتک ہوش باقی ہے دماغ کو آرام ملنا مشکل ہے۔ کیونکہ بیداری کی حالت مین جسمی صرف برابر ہوتا رہتا ہے۔ جب حواس اپنے کام سے پورے طور پر معطل ہوجاتے ہین تب دماغ کو آرام حاصل ہوتا ہے اور تکان دور ہوجاتا ہے۔ اور یہہ صورت نیند کے سوا غیر ممکن ہے۔ کیونکہ نیند سے پہلے سستی معلوم ہوتی ہے۔ پہر غنودگی آتی ہے۔ آنکہین جہپکنے لگتی ہین۔ پلکین بند ہوجاتی ہین۔ پتلیان سکڑ

جاتی ہین - حواس کا فعل معطل و بیکار ہونے سے ہاتھ پاؤن بھی کسیقدر سکڑ جاتے ہین جسمی حرکت بند ہو جاتی ہے - دوران خون اور تنفس کی آمد و رفت آہستہ آہستہ ہوتی ہے آخرالام قوت مدرکہ کے معطل ہو جانے سے آدمی گہری نیند سو جاتا ہے - شراب - افیون وغیرہ کے نشہ مین اور سکتہ - مرگی اور دماغ کے دب جانے سے نیند مین بیخبری زیادہ ہوتی ہے - چونکہ جلد جلد بڑھنے کی وجہ سے ننھے بچون کا جسمی صرف جوانون اور بوڑھون کی نسبت زیادہ ہوتا ہے اسلئے کہانے اور سونے مین اکثر اوقات مصروف رہتے ہین جس سے تر و تازہ اور فربہ ہوتے ہین اور نیند کے نہ آنے سے پژمردہ اور نحیف البدن ہو جاتے ہین - اور جون جون عمر مین زیادہ ہوتے جاتے ہین نیند کی خواہش کم ہوتی جاتی ہے - عالم شباب مین دماغی و جسمانی محنت زیادہ کرنے والے آدمی کو ہر ۲ گھنٹہ مین کم سے کم ۸ گھنٹہ - اور کم ریاضت کرنے والے کو صرف ۶ گھنٹہ سونا کافی ہے اور عالم پیری مین جسمی صرف کی کمی سے نیند بہت کم آتی ہے - غرض نیند کی مقدار عمر اور صحت پر موقوف ہے جسکو بلحاظ مختلف عمر کے ایک نقشہ مین بیان کیا جاتا ہے -

عمر	مدت خواب	صحت کی حالت مین عموماً جوان
سن طفولیت یعنی شیرخواری	۱۸ سے ۲۰ گھنٹہ	آدمی کو ۷ گھنٹہ - بعض کو صرف پانچ
۱۰ سے ۱۲ برس کی عمر تک	۱۲ گھنٹہ	گھنٹہ نیند کافی ہوتی ہے - اگر اتفاقاً
۱۲ سے ۱۵ برس کی عمر تک	۱۰ سے ۱۲ گھنٹہ	عادت کے برخلاف کسیوجہ سے کچھ
۱۵ سے ۲۵ "	۸ گھنٹہ	عرصہ تک نیند کم کرنی پڑے تو بعد
۲۵ سے ۵۰ سال کی عمر تک	۷ گھنٹہ	مین اس کمی کو پورا کرنا ضروری ہے

گہری نیند سونے والے آدمی کو اکثر کم دیر تک سونے کی ضرورت ہوتی ہے اور غور وفکر کرنے والے عالی دماغ آدمی کم سوتے ہیں۔

جسمی اور دماغی ورزش کے بعد نیند کا غلبہ ہوتا ہے۔ کمزور نیند والے جو تھوڑی سی تحریک سے اوٹھہ بیٹھتے ہین یا غنودگی کی حالت مین پڑے رہتے ہین اونکو زیادہ دیر تک سونا چاہیے۔ ضعیف دماغ اور بیکار آدمی کو نیند زیادہ آتی ہے۔ دماغی امراض اور اون بیماریون مین غفلت زیادہ ہوتی ہے جنمین خون کے اندر زہریلے مواد پائے جاتے ہین نیند کی عادت بتدریج کم وبیش ہوسکتی ہے۔ بدہضمی۔ دردشکم۔ بے آرامی۔ دماغی جوش تفکر یا تردد۔ دماغی یا جسمی کثرت کار۔ نقرس وجع مفاصل۔ عارضہ جگر یا قلب۔ عصبی مزاج خصوصًا عورتون کا اخراج خون۔ بخار۔ سوزش وغیرہ مزمن امراض۔ متوحش مقام مین سونا۔ ٹینر چاے۔ اور کافی کا پینا۔ بستر یا مکان کا غیر معمولی یا خراب ہونا زیادہ شور وغل اور مچھرون اور کھٹملون کی کثرت۔ یہہ سب ایسے اسباب ہین جنسے نیند کم آتی ہے اور آدمی کروٹین بدلتا رہتا ہے۔ کبھی غنودگی مین ہوجاتا ہے اور پھر چونک اوٹھتا ہے۔ اکثر کامل بیخوابی جنون۔ سخت صدمہ اور رنج مین ہوتی ہے۔

غرض کافی نیند کے نہ آنے سے دماغ کمزور ہوجاتا ہے۔ دردسر۔ ضعف بصارت پیدا ہوجاتا ہے۔ اور خفقان کی علامات نمایان ہوجاتی ہین۔ سر بھاری رہتا ہے۔ بدن ٹوٹتا ہے۔ انگڑائیان آتی ہین۔ کام کرنے کو جی نہین چاہتا۔ بعض اوقات زندگی سے تنگ آکر خودکشی کرنے کو جی چاہتا ہے۔ ایسی صورت مین اصلی سبب دریافت کرکے خواب آور تدابیر کو عمل مین لانا چاہیے۔ مثلًا معتدل گرمی وسردی مین دماغ اور جسم کو آسائش دین۔ معتدل آواز کان مین پہونچادین۔ افسانہ سنادین جیساکہ بچون کو لوریان دیگر

سلایا کرتے ہین سونے والے کے پاس شور و غل نہ مچاوین اور نہ گانا ہوسکی کرین
اس سے بھی نیند اچٹ جاتی ہے اور طبیعت از دریافت کرنے کی طرف متوجہ ہوجاتی ہے
مطالعہ کتب یا کسی بات کی طرف زیادہ توجہ کرنا۔ بے حس و حرکت پڑے رہنا۔ سوچنا۔
فکر کرنا۔ خوابگاہ کا تاریک اور خالی از غیر ہونا۔ سر اور ہاتھہ پانون کو آہستہ آہستہ سہلانا
آب روان و سبزہ زار کا تصور کرنا۔ یہہ سب خواب آور امور ہین۔ اگر باعث بیخوابی
ریکچ ہو تو سیر و شکار سے طبیعت بہلاوین۔ برسات اور جاڑے کے موسم مین بستر کو
دوسرے تیسرے روز دہوپ مین سکھلاوین۔ چارپائی بھی دہوپ مین ڈال دیا کرین
تاکہ کھٹمل نکل جاوین۔ نرم اور لچکدار چارپائی پر سونا بھی موجب آسایش و خواب آور ہے
چارپائی کے پائے قریب دو فیٹ کے اونچے ہونے چاہئین۔ سونے سے پہلے کسیقدر
آہستہ ٹہلنا بھی مفید ہے۔ اگر ان تدابیر سے نیند نہ آوے تو چند روز تک خواب آور اور
منوم ادویات کا استعمال کرین مگر اس قسم کی دواؤن کا عادی ہونا مناسب نہین ہے
سونے اور جاگنے مین بے اعتدالی مناسب نہین ہے۔ بعض لوگ ایسے بے پروا ہوتے
ہین کہ سونے کا کوئی وقت مقرر نہین رکھتے۔ ایک رات تو بارہ یا دو تین بجے سوتے ہین
اور دوسری رات سرشام ہی بستر جا لیتے ہین۔ اسی طرح جاگنے کا بھی کوئی وقت معین
نہین۔ اس بے اعتدالی سے طبیعت اکثر بدمزہ رہتی ہے۔ سب سے عمدہ وقت سونے کا
رات کے ۱۰ بجے سے صبح کے ۵ بجے تک ہے۔ نیند سے غرض دماغ کی فرحت و تازگی ہے
جتنی دیر کے سونے مین یہہ غرض حاصل ہوجاوے اوتنی نیند کافی سمجھی جاتی ہے
آنکھ کھلنے کے بعد فوراً بستر سے الگ ہوجانا چاہئے۔ کیونکہ بعد بیداری کے بستر پر
دیر تک پڑے رہنا کاہلی و سستی کی دلیل ہے۔ دن کی نسبت رات کو سونا زیادہ تر مفید

ہے۔ بچون اور جوانون کی خواب و بیداری کو ایک ہی اندازہ پر رکھنا سراسر نادانی ہے
سوتے وقت پہلے داہنی کروٹ پر اور تھوڑی دیر بعد بائین کروٹ پر سوئین۔ چت سونا
منع ہے اور نیند کھلنے کے بعد پھر داہنی کروٹ ہو جائین۔ کمر اور ہاتھ پاؤن کو سکیڑ کر
نہ سوئین۔ ہمارے ملک مین عموماً دستور ہے کہ پیشہ ور لوگ مثلاً خوشنویس۔ درزی۔
کفشگر۔ خیمہ دوز اور دوسرے پیشہ کے لوگ اور عام دکاندار بیٹھکر کام کرتے ہین۔ رفتہ رفتہ
اونہین گردن بیٹھنے کی ایسی عادت ہو جاتی ہے کہ دیر تک سیدھے کھڑے ہونے اور
سیدھا لیٹنے مین تکلیف ہوتی ہے اور سوتے مین بہت جلد پاؤن سکیڑ لیتے ہین
ایسے لوگ اگر پاؤن سکیڑ کر سویا کرین تو مجبور رہین۔
بیدار ہونے پر بدن کو سیدھا کر لیا کرین اور انگڑائیان لین تاکہ جسم مین دوران خون
بخوبی ہو جاے۔

مقالہ نہم ۹ فصول اربعہ مین

زمین کی معمولی گردش سے موسمون مین تغیر و تبدل ہوتا رہتا ہے جس سے کئی طرح
کے امراض ظہور مین آتے رہتے ہین۔ زمین کا جو حصہ خط استوا کے نزدیک یا نیچے
ہوتا ہے اسمین گرمی بشدت پائی جاتی ہے اور جو دور فاصلہ پر ہوتا ہے اسمین سردی
کا زور ہوتا ہے۔ پس تبدیل موسم کے وقت پوشاک کو بتدریج بدلنا چاہئے۔ دفعۃً
بدلنے مین بہت سی خرابیان وقوع مین آتی ہین۔ فصول چار ہین۔

اول فصل ربیع

اسکو موسم بہار بھی کہتے ہین۔ اسکا دوران ابتداے ماہ پھاگن سے اخیر ماہ جیٹھ
تک ہوتا ہے۔ اسی موسم مین شگوفہ نکلتا ہے اور پھول کھلتے ہین اور آدمی کا خون

زیادہ تر جوش مین آتاہے جس سے پھوڑے پھنسیان و دیگر امراض دموی مثلاً چیچک خسرہ وغیرہ ظہور مین آتے ہین۔

حفظ ماتقدم۔ عموماً گرم لباس پہنین تاکہ جلدی مسامات اپنے کام مین بخوبی مصروف ہین امتلاکی صورت مین مسہل لینا بہتر ہے۔ بعد ازان گلو۔ جراتیہ۔ شاہترہ عناب۔ منڈی بوٹی۔ ترپہلہ وغیرہ مصفی خون اور تلخ ادویات استعمال مین لادین۔ حسب طاقت کسیقدر پیدل چلنا بھی مفید ہے

دوم فصل تابستان

یہ موسم ابتدائے ماہ بیساکھ سے شروع ہوتا ہے اور اساڑھ کے اخیر تک رہتا ہے۔ اسمین گرمی کی شدت اور آفتاب کی حدت بدرجہ کمال ہوتی ہے اسمین بخار۔ قی۔ اسہال وصفراوی امراض کا نہایت زور ہوتا ہے۔ دل اور تنفس کی حرکات سست ہوتی ہین عضلات کے ڈھیلے ہونے اور پسینے کے زیادہ آنے سے اشتہائے طعام کم ہوتی ہے اور گرمی دانے زیادہ نکلتے ہین۔

حفظ ماتقدم۔ اپنے تئین سورج کی تپش اور دھوپ کی تیزی سے بچادین۔ کپڑے ایسے پہنین کہ گرم ہوا کی تاثیر سے جسم محفوظ رہے۔ اور ان ایام مین اشتہا سے ذرا کم پانی اور غذا کا استعمال کرین۔ اور اثنائے ہضم مین عام مجمع اور میلے کچیلے آدمیون کی صحبت سے پرہیز کرین تاکہ خراب کپڑون اور جسمی انجزات کی سرایت سے محفوظ رہین۔ اور طعام کے ہمراہ سرکہ پیاز اور پودینہ کی چٹنی ضرور کھا دین۔ اکثر سوڈا واٹر۔ لیمینڈ۔ جنجر واٹر۔ سکنجبین۔ بید مشک۔ کیوڑا وغیرہ مفرحات کو استعمال مین لایا کرین۔ اگر معدہ مین گرانی معلوم ہو تو تیزاب گندہک۔ تیزاب نمک۔ اور پودینہ کا ست استعمال

کرین - کھیرے ککڑی - بیر - آڑو - امرود - تربوز - وغیرہ خام ثقیل میوجات سے پرہیز کرین - سکونتی مکانات کے دروازون کو صبح و شام ایک ایک گھنٹہ کھلا رکھین کوئیون کی تھیلیان چھتون مین لٹکا دین - اور ہفتہ مین ایک دفعہ گندہک حرمل دہوپھ - رال - گوگل - کافور - عود وغیرہ خوشبودار چیزین سلگاوین اور عطریات کھین تاکہ خراب اور متعفن ہوا دفع ہو جاوے - اور مکان کے گرد میلے اور کھاد کوڑے وغیرہ کے انبار جمع ہونے دین - موریون اور بدررون کو صبح و شام صاف کرایا کرین - اور رات کو شبنم سے بچین - تنگ و تاریک اور گنجان آبادی کے درمیان بود و باش نہ کرین - صابون وغیرہ ملکر جسم کو خوب صاف رکھین - اور پسینہ کی حالت مین غسل سے پرہیز کرین - کیونکہ اس سے زکام وغیرہ امراض ظہور مین آتے ہین - اور گرم حالت مین برف اور سرد پانی سے پرہیز کرین اور پنکھے اور ٹٹی دار سرد کمرہ سے یک لخت باہر نہ آوین کیونکہ اس قسم کی حرکت سے معدہ اور جگر و دیگر اعضا مین خون کا اجتماع ہو جاتا ہے - بخار کی حالت مین سکنجبین - لمینڈ وغیرہ سرد اشیا کا استعمال بکثرت کرین اور راتون کے چھوٹے ہونے کی وجہ سے دن کو بھی کسیقدر سویا کرین -

سوم فصل خریف

اسکو موسم برسات بھی کہتے ہین - اور یہہ ساونون سے شروع ہو کر اخیر اسوج تک رہتا ہے - اور دوسرے موسمون کی نسبت نہایت ہی خراب ہوتا ہے - کیونکہ گرمی اور سیل (رطوبت) کی زیادتی سے نباتات وغیرہ اشیا مین سڑاند بکثرت ہو جاتی ہے گرمی سردی کی بے اعتدالی اور ہوا کے زیادہ مرطوب ہونے سے بخار - ہیضہ

دو دیگر وبائی امراض کا بازار گرم ہوتا ہے۔ اور سبزیات کے استعمال کی کثرت سے ہاضمہ بگڑ جاتا ہے۔ اسہال وہیضہ کی وجہ سے موت کی زیادتی ہوتی ہے۔ بارش کی وجہ سے کنوئن کا پانی سطح زمین کے قریب آجاتا ہے اور سطح زمین کی غلاظتین دُہل کر کنوئن۔ تالابون وغیرہ مجمع ہاے آب مین مل جاتی ہین اور پانی خراب ہوجاتا ہے۔ مرطوب مین اور بوسیدگی نباتات کے باعث زمین سے بخارات کثیفہ بکثرت خارج ہوتے ہین۔

حفظ ماتقدم۔ چونکہ اس موسم مین خون رقیق ہوتا ہے اور ہوا کی حرارت مین فوراً تبدیلی ہوجاتی ہے اسلئے پانی کا کم استعمال کرنا اور جسم کی حرارت کو اعتدال پر رکہنا عین صحت ہے ورنہ سردی کے یک لخت سرایت کرنے سے شُش۔ جگر۔ تلی۔ گردے۔ امعا وغیرہ اندرونی اعضا مین خون کے اجتماع کا احتمال ہوتا ہے۔ اس موسم مین ململ خاصہ وغیرہ باریک کپڑے کی نسبت موٹا اور دبیز کپڑا پہننا بہتر ہے۔ پسینے کی حالت مین بہت جلد کپڑے نہ اتار دینے چاہئین اور رات کو آسمان کے نیچے برہنہ تن نہ سونا چاہیے۔ مرطوب زمین پر بستر نہ جمانا چاہیے غذا لطیف سریع الہضم کہاوین مگر وہ بہی کم۔ سبز ترکاریون اور ثقیل وخام میوجات سے قطعی پرہیز کرین۔ جوش دیکر صاف کیا ہوا پانی استعمال مین لاوین۔ اس موسم مین چاے کا استعمال نہایت مفید ہے۔ خلو معدہ مین پانی پینا نہایت مضر ہے

چہارم فصل زمستان

اسکو موسم خزان بہی کہتے ہین اور یہہ ابتداے ماہ کاتک سے شروع ہوکر اخیر ماہ منگسر تک رہتا ہے۔ اس موسم مین ہاضمہ کی قوت بڑھ جاتی ہے اور غذا اگر کسیقدر زیادہ

بہی کہائی جاوے تو ہضم ہو جاتی ہے مگر پہر بہی غذا نفیس زود ہضم اور وقت معینہ پر کہائین
اور جبتک پہلی غذا ہضم نہ ہولے دوسری نہ کہائین۔ دال اور سبز ترکاریون کی نسبت
گوشت کہانا بہتر ہے۔ پانی کا استعمال کم کرین۔ خراب اور ثقیل اشیا سے پرہیز کرین۔

حفظ ماتقدم - فلالین۔ بانات۔ پٹو۔ کشمیرہ وغیرہ اونی اور روئی دار کپڑے
کا استعمال کرین اور سرد ہوا سے محفوظ رہین تاکہ حرارت غریزی اعتدال پر رہے۔ اور
جسم کے بالائی حصہ خصوصًا چہاتی کو سردی سے زیادہ تر بچائین ورنہ نزلہ زکام۔
بخار۔ ذات الجنب۔ ذات الریہ وغیرہ امراض کے ظہور کا احتمال ہو سکتا ہے۔ خوابگاہ
مین تابدان۔ جہروکے وغیرہ ضرور ہونے چاہئین تاکہ متعفن ہوا کا دفعیہ اور تازہ ہوا
کا گزر بخوبی ہوتا رہے۔ سونے کے وقت دروازے اور بڑی بڑی کہڑکیان بند کردین
تاکہ سونے کا کمرہ زیادہ سردی سے محفوظ رہے۔ بالائی مکان کی نسبت زیرین
منزل مین خوابگاہ بنانا بہتر ہے۔ آغاز موسم مین مکان کی مرمت اور استرکاری کرنی
ضروری ہے۔ مکان کی تہ بردہان کی پرالی یا کوئی اور گہانس پہوس بچہانا چاہئے۔
دہوان باہر نکال دینے والی چمنی یا انگیٹہی مین آگ جلانی چاہئے۔ مگر جلانے کی لکڑی
خشک اور اچہی قسم کی ہو جس سے دہوان کم اٹہے۔ سکونتی مکان مین کوئلہ کی نسبت
خشک لکڑی جلانا بہتر ہے کیونکہ کوئلہ مین اکثر زہریلے مواد ہوتے ہین جو ہوا کے
ذریعہ اسمین جذب ہوتے رہتے ہین۔ صبح کے وقت خواب سے بیدار ہو کر فورًا
سرد ہوا مین باہر نہ نکلین۔ اور پاؤن کو موزہ اور بوٹ وغیرہ سے ڈہانکے رکہین
مسہل اور فصد سے پرہیز کرین۔ مگر قبض کی حالت مین صرف قبض کشائی کرین
اور معدہ کی ادنے شکایت کا بہی زیادہ تر خیال رکہین۔ جسم کی موجودہ بیماری کا

بہت جلد تدارک کرین اور رفتارِ موسم کے موافق تبدیل لباس کرتے رہین - اخیر موسم تک گرم کپڑے پہنتے رہین - اسکے بعد بتدریج سردی کا لباس کم کرتے جاوین تاکہ تغیر موسم سے جسم پر کسی قسم کا برا اثر نہو - کھلی ہوا مین سرد پانی سے نہ نہاوین - اگر ٹھنڈے پانی سے نہانے کی عادت ہو تو تازہ پانی سے نہانے مین کچھہ مضایقہ نہین - گرم حالت مین کپڑے نہ اوتارین - کبھی کبھی گرم پانی سے بھی غسل کیا کرین تاکہ بدن خوب صاف ہو جاے اور بدن کے مسامات کھلے رہین -

مقالہ دہم - ہیضہ

جب اس مہلک مرض مین مختلف کوایف ظہور مین آتے ہین تو ہر ایک کیفیت کے لحاظ سے اسکا نام جداگانہ رکھا جاتا ہے - مثلاً خراب پت کے خارج ہونے سے ہکو **کالرا** کہتے ہین اور بدن کے سرد ہونے سے **الجایڈ** - پانی کی طرح پتلے دست آنے سے **سیرس** شدید ہونے کی وجہ سے **ملگنٹ** اور جلد تر پھیل جانے کے لحاظ سے **وبا** کہتے ہین ابتدائی شیوع کے لحاظ سے ایشیا مین **ایشیاٹک کالرا** - سنسکرت زبان مین **شوچیکا** - بنگال مین **انڈیمک** اور عرب اور فارس اور ہندوستان مین **ہیضہ** کے نام سے مشہور ہے - ہیضہ اوس کیفیت کا نام ہے جسمین فاسد مواد کی وجہ سے غذا قابل ہضم نہین رہتی اور فساد کی صورت مین قے یا دست یا دونون کے ہمراہ غذا باہر نکل آتی ہے - بعض اوقات غشیان بھی اسکے ساتھہ لازمی ہوتا ہے - اس باب مین اطبا متفق ہین کہ اسمین ایک خاص زہر ہوتا ہے - اگر اختلاف ہے تو صرف اس باب مین کہ یہہ زہر کس قسم کا ہے اور اسکی تاثیر کس طرح پر ظاہر ہوتی ہے **ڈاکٹر جانسن** صاحب کا قول ہے کہ سم مذکور جسم مین سرایت کرتے ہی خون مین ملجاتا ہے

اور نہایت جلد اثر کرتا ہے - اسکی پہلی تاثیر اعصاب مشترکہ اور نخاع المستطیل پر
ہوتی ہے - بعد ازان آنتون کی چھوٹی چھوٹی دیوارون کے مفلوج ہو جانے سے
شرائین کی ساخت کشادہ ہو جاتی ہے اور خون کے زیادہ مقدار مین آنے سے اوسکا
سیال حصہ ترشح پا جاتا ہے اور باقی گاڑھا اور غلیظ رہ جاتا ہے - اور پھیپھڑے کی عروق
شعریہ کے سکڑ جانے سے خون بخوبی صاف نہین ہو سکتا - آخر کل اعضا کے
سکڑ جانے سے ردی علامات نمایان ہو جاتی ہین - بعض اوقات آنتون کے
مفلوج ہو جانے سے امعا کی حرکت دودی کم ہو جاتی ہے - اور رطوبت کے خارج
ہونے سے زہر کے خارجی اجزا خون مین جمع ہو جاتے ہین اسوقت علامات مین
شدت ہو جاتی ہے اور بیمار کو ازحد تکلیف ہوتی ہے ؎

اکثر اطبا کی یہہ رائے ہے کہ سم مذکور معدہ مین پہونچتے ہی آنتون پر اثر کرتا ہے جسکی وجہ
سے قے اور دست جاری ہو جاتے ہین - اگرچہ طریقہ تاثیر مین دونون فریق کا اختلاف
ہے مگر **فقیر مؤلف** کے نزدیک قرین قیاس یہہ معلوم ہوتا ہے کہ سم مذکور خون
مین جذب ہوتے ہی آنتون پر اثر کرتا ہے جس سے اسہال قے اور تشنج کی علامات
شروع ہو جاتی ہین - مگر یہہ علامات چندان خطرناک نہین ہین - اِنسے اکثر مریض
تندرست ہو جاتے ہین - بلکہ دست و قے کے نہ جاری ہونے سے مریض فوراً مر جاتا ہے
کیونکہ خون کے گاڑھا ہونے سے حرارت غریزی کم پیدا ہوتی ہے - اگر اس حالت مین
مریض کی نعش کا امتحان کیا جاوے تو امعا مین چاولون کے دہون کی مانند ایک
قسم کا بے بو گدلا سا عرق پایا جائیگا اور امعا کی غدودین پھولی ہوئی نظر آئینگی گردے
اور طحال اور پھیپھڑے خون سے پر پائے جائینگے - مثانہ سکڑا ہوا پیشاب سے خالی ہوگا -

اس زہر کا اثر سرد اور مرطوب ہوا مین بہت کم پہیلتا ہے مگر گرم اور خشک ہوا مین بہت جلد

اسباب

یہہ دو قسم پر ہوتے ہین۔

اول سبب خارجی۔ زمانہ حال کی تحقیقات کے بموجب اس مہلک مرض کا خاص سم خمدار چہوٹے چہوٹے کرمون کی صورت مین ہوتا ہے۔ مگر ان کرمون کی ماہیت اور اصل پیدائش کا حال ابہی تک معلوم نہین ہوا۔ صرف یہہ معلوم ہوا ہے کہ یہہ زہر گندہ پانی اور خراب ہوا سے ترقی پاکر عالمگیر بیماری کا سبب ہوتا ہے اور جب آب و ہوا اپنی اصلی حالت پر اور معتدل ہوتی ہے تو یہہ زہر مدت تک بلکہ کئی سال تک بیکار پڑا رہتا ہے جیسا کہ غلہ کا بیج ناموافق موسم مین عرصہ دراز تک بیکار پڑا رہتا ہے اور موافق موسم مین گرمی اور نم کے پہونچنے سے پہوٹ نکلتا ہے اور پہل پہول دیتا ہے جسکے ایک دانہ سے ہزارہا دانے ہوجاتے ہین۔ اگر زمین بخوبی سیر حاصل ہوگی اور کہاد سے بہی اوسکو کافی مدد حاصل ہوگی تو پیداوار بکثرت ہوگی۔ اسی طرح ان کرمون کی پرورش آب و ہوا کی بے اعتدالی سے ہوتی ہے گویا یہہ انکے لئے بمنزلہ کہاد کے ہے۔

بہرحال اس مرض کے زہریلے مواد مریض کے دست قے مین پائے جاتے ہین اور یہہ خواہ کتنے ہی کم مقدار مین پانی کے اندر مل جاوین آفتاب کی تمازت سے بہت جلد بڑہ جاتے ہین۔ اگر مریض ہیضہ کی مستعملہ خوردنی چیزین پانی یا دودہ کے ذریعہ کہائی جاوین تو فوراً دوسرون کو ہیضہ ہوجاتا ہے۔ اور اکثر بدہو مین مریض کے فضلہ کے

اجزات تنفس کی راہ پھیپھڑون مین پہونچتے ہی دوران خون مین شامل ہوکر موجب مرض کا ہوتے ہین یہی سبب ہے کہ میلون اور خلقت کے ازدحام مین ہیضہ بہت جلد پھیل جاتا ہے - مریض کو چہونے اور اوسکے پاس رہنے سے بہی ہیضہ پیدا ہوجاتا ہے۔

بعض ڈاکٹرون نے ملیریا ہوا کو ہیضہ کا اصل سبب قرار دیا ہے کیونکہ اکثر ملیریا کی زیادتی سے یہہ مرض عالمگیر ہوجاتا ہے۔

دوسرا اسبب داخلی - تکان - غذامین بد پرہیزی - شرابخواری - خوف رنج - غم و فکر - بڑہاپا - کثرت استعمال مسہلات - کمزوری طبیعت - ایسے مقام مین یکایک چلے آنا جہان ہیضہ پہیلا ہوا ہو - ایک بار ہیضہ مین مبتلا ہونا - غیر ملک یا سرد ملک سے گرم ملک مین آنا - کمزور کرنے والا پیشہ اختیار کرنا - میلا کچیلا رہنا - اور اور بہی کئی ایسے ہی اسباب ہین جنسے یہہ بیماری وقوع مین آتی ہے - وہم بہی ایک قوی سبب ہیضہ کا ہے - بعض نازک طبع آدمی ایسے وہم مین مبتلا ہوتے ہین کہ دوسرے کو بیمار دیکہکر یقین کرلیتے ہین کہ ہماری نوبت بہی عنقریب ہے - اور آخرکار فی الواقع مبتلائے مرض ہوجاتے ہین۔

فایدہ - اکثر دیکہا گیا ہے کہ ہیضہ کے دنون مین بعض لوگ شراب کو مفید سمجھکر زیادہ استعمال کرتے ہین جس سے فایدہ کے عوض نقصان اوٹہاتے ہین ان ایام مین شراب کا استعمال ہرگز نہ کرنا چاہیے۔

اقسام مرض

تیزی خون کی شدت و ضعف کے لحاظ سے اسکی تین قسمین ہین۔

قسم اول خفیف (ڈری ہانی ٹیری ڈاریا) اسکی ابتدائی حالت مین پانی کی طرح پتلے دست آتے ہین اور قے بھی ہوتی ہے مگر اس سے نہ جسم کی حرارت مین چندان فرق آتا ہے اور نہ دوران خون بہت سست ہوتا ہے اور تشنج وغیرہ ردی علامات بھی کم وقوع مین آتی ہین اس قسم کا مریض اکثر صحت یاب ہو جاتا ہے۔

قسم دوم شدید۔ جب زہر کی مقدار کسیقدر زیادہ ہو جاتی ہے تو دو تین دستون کے اندر تشنج شدت سے ہونے لگتا ہے اور ردی علامات بتدریج ظہور مین آتی ہین اور چھوٹے روز دون کے اندر گاڑھی اور سفید رنگ کی رطوبت پیدا ہو جاتی ہے۔

قسم سوم بند ہیضہ۔ جب زیادہ زہر خون مین سرایت کر جاتا ہے تو ابتدا ہی مین دوران خون سست ہو جاتا ہے یا بالکل رُک جاتا ہے اور حرارت جسم کے کم ہونے سے بیمار کا بدن برف کی طرح نہایت سرد ہو جاتا ہے اور دست قے بہت کم آتے ہین یا بالکل آتے ہی نہین۔ جسم کی رطوبتون کے خشک ہو جانے سے آواز بیٹھ جاتی ہے۔ کان بہرے ہو جاتے ہین۔ سر گھومنے لگتا ہے۔ اور خون کی عدم صفائی سے بدن کا رنگ نیلا پڑ جاتا ہے۔ آخر اسی حالت مین بیمار اس عالم سے عالم جاودانی ہو جاتا ہے۔

علامات منذرہ

ایام وبا مین مستعد مرض شخص کی طبیعت گھبرائی ہوئی اور وحشت زدہ رہتی ہے۔ ہاضمہ بگڑ جاتا ہے سستی۔ کاہلی۔ بے چینی۔ دردسر۔ دوران سر۔ اور طنین گوش ہوتا ہے۔ معدہ مین قدرے درد اور جسم بھاری ہوتا ہے۔ اور کبھی بغیر درد کے دست بھی شروع ہو جاتے ہین۔ چہرہ کا رنگ فق ہو جاتا ہے۔

علامات مخصوصہ۔ جب منذرہ علامات سے گزر کر خاص بیماری شروع

ہو جاتی ہے تو اکثر آدھی رات کو یا علی الصباح یا کسی دوسرے وقت مین اچانک جی متلا کر
کسی قدر درد یا مروڑ کے ساتھ دست آتا ہے جسمین اکثر فضلہ برآمد ہوتا ہے۔ بعد ازان
زیادہ مقدار مین جاولون کی پیچھ کی طرح سفید دست اور قے آنے لگتے ہین۔ اور پانی
کے نہ ٹھیرنے سے تشنگی کمال ہوتی ہے۔ ہاتھ پانون اور شکم کے عضلات مین حد سے
زیادہ تشنج ہوتا ہے۔ تمام بدن درد کرتا ہے۔ کبھی تشنج کی شدت سے مریض کا تمام
بدن اکڑ جاتا ہے۔ دست اور قے کے آنے سے مریض کمزور اور نڈھال ہو جاتا ہے۔
جسمی حرارت کے کم ہو جانے سے جسم برف کی مانند سرد ہو جاتا ہے۔ مُنہ کے اندر
تھرمامیٹر لگانے سے ۹۷ یا ۸۸ درجہ۔ بغل مین لگانے سے ۹۰ یا ۹۷ درجہ۔ فرج یا
امعاء مستقیم مین رکھنے سے ۱۰۲ یا ۱۰۴ درجہ کی حرارت معلوم ہوتی ہے۔ باوجود
اسقدر سرد پڑ جانے کے گرمی کی شدت سے مریض اپنے تن سے کپڑے اوتار کر پھینک
دیتا ہے اور بے چینی سے ماہی بے آب کی طرح بستر پر لوٹتا اور تڑپتا ہے۔ دم لینے
مین نہایت تکلیف ہوتی ہے۔ آواز کمزور ہو جاتی ہے اور کبھی بالکل بیٹھ جاتی ہے
چہرہ بجھا ہوا جھریدار نیلگون۔ آنکھین اندر کو گھسی ہوئین نیم کشادہ۔ اور پردہ قرنیہ
پست ہو جاتا ہے۔ گال دب جاتے ہین۔ ناک نوکدار نکل آتی ہے۔ ہونٹ۔ زبان
اور تمام جسم سرد اور نیلا پڑ جاتا ہے۔ اور پسینہ بکثرت آتا ہے۔ انگلیان سکڑ کر ایسی
جھریدار اور نیلگون ہو جاتی ہین کہ گویا عرصہ دراز تک پانی مین بھیگی رہی ہین۔
ناخن نیلے۔ نبض قریب السقوط ہو جاتی ہے یہان تک کہ کبھی بازو کی شریان پر
بھی معلوم نہین ہوتی۔ اگر اس حالت مین کسی ورید سے خون لیا جاوے۔ تو تار کے
رنگ کا گاڑھا خون نکلے گا۔ ہوش و حواس اخیر دم تک قایم رہتے ہین مگر کمزوری

کے سبب مریض ناچار ہوتا ہے اور نڈھال ہوکر خاموش پڑا رہتا ہے۔ زلیست کی امید بہت کم رہ کہتا ہے۔ دودھ کے سوا جسم کی کل تراوشین بند ہو جاتی ہین۔ کیونکہ مرضعہ مین دودھ برابر پیدا ہوتا رہتا ہے۔ پیشاب اکثر ابتدا ہی مین رُک جاتا ہے۔ اگر آتا بہی ہے تو بہت کم مقدار مین اور اجزاے بیضیہ (البیومسن) کی آمیزش اُسمین ہوتی ہے۔ اگر دست ذرا تہم جادین تو قے برابر جاری رہتی ہے۔ جب علامات مذکورہ بخوبی ظاہر ہو جاتی ہین تو تین سے چوبیس گھنٹہ کے اندر مریض راہی ملک عدم ہوتا ہے۔ اگر اس عرصہ مین مریض بچ جاوے تو انحطاط کے درجہ مین بتدریج آرام ہو جاتا ہے قے دست بند ہو جاتے ہین۔ ٹھنڈاپن جاتا رہتا ہے۔ چہرہ سرخ ہو جاتا ہے۔ تنفس اور دوران خون معمولی طور پر ہونے لگتا ہے۔ بے چینی اور تکلیف زایل ہو جاتی ہے رطوبات تراوش پانے لگتی ہین۔ تہوڑا بہت پیشاب جاری ہو جاتا ہے۔ قدرے بدبودار سبز یا سیاہ رنگ کا دست بہی آتا ہے۔

اگرچہ یہہ علامات نیک ہوتی ہین مگر بعض اوقات **انقلاب** (ری ایکشن) کی صورت مین دماغ اور شش مین خون کے اجتماع سے۔ یا خون مین اجزاے پیشاب کی شمولیت سے کچہہ عرصہ کے بعد دوبارہ درد سر قے۔ ہذیان اور غنودگی بدرجہ کمال ہوتی ہے۔ رفتہ رفتہ کامل بیہوشی طاری ہو جانے سے مریض جان بحق ہو جاتا ہے۔ بعض مریض بخار مین مبتلا ہو جاتے ہین۔ مگر چند ایام مین صحت یاب ہو جاتے ہین۔ کبھی بخار مین ردی علامات کے نمودار ہونے سے مریض بتدریج کمزور ہوکر عدم آباد کی راہ لیتا ہے۔

ہیضہ کی ردی حالت مین عورتون کے رحم سے خون حیض و دیگر رطوبات جاری ہو جاتی

ہین اور حاملہ کا حمل ساقط ہو جاتا ہے۔ اکثر مریضہ مرجاتی ہے۔

نتائج

ہیضہ کا مریض جب رو بصحت ہوتا ہے تو بعض اوقات عرصہ دراز تک دست آتے
جاری رہتے ہین یا کئی روز تک ہچکیان اور ڈکارین آتی رہتی ہین۔ بھوک زائل ہوجاتی
ہے اور تھوک کی گلٹیان سوج جاتی ہین۔ پردہ قرنیہ گلنے لگتا ہے۔ مُنہ مین چھالے
پڑ جاتے ہین۔ اور جسم پر بکثرت دنبل کثرت پیدا ہو جاتے ہین۔ بعض مریض جو اچھے
ہو جاتے ہین اُنکو ہوکا لگ جاتا ہے اور معمول سے دو چند سہ چند کھا لیتے ہین جسکا
نتیجہ تخمہ۔ بدہضمی ہوتا ہے اور بارہ دیگر ہیضہ مین مبتلا ہو جاتے۔ بعض مریضون
کے بدن کا رنگ ہمیشہ سیاہی مائل رہتا ہے۔

تشریح بعد وفات

لاش سکڑی ہوئی۔ بدن نیلگون۔ ہاتھ پاؤن اینٹھے ہوئے ہوتے ہین بعض اوقات
لاش مین ۱۰۳ درجہ تک گرمی پائی جاتی ہے۔ اور یہہ گرمی برابر کئی گھنٹہ تک قایم
رہتی ہے۔ اور معمولی مدت سے دیر مین لاش سڑتی ہے۔ آنتو نمین چاولون کی
پیچھ کی مانند سفید رطوبت پائی جاتی ہے۔ اور رودون کی اندرونی لعابدار
جھلی دبیز ملایم سرخ معلوم ہوتی ہے۔ اور ذرا سا دبانے سے پھٹ جاتی ہے۔
آنتون کی گلٹیان بڑھی ہوئی پائی جاتی ہین۔ دل پھیپھڑے دیگر اندرونی
عضامین خون کے دھبے پائے جاتے ہین۔ دل کا بطن الیمین اور ورید شریانی گاڑھے
تار کی مانند سیاہ خون سے پُر دکھائی دیتے ہین۔ دل کا بطن الیسار و دیگر وریدین
بالکل خالی پائی جاتی ہین۔ پھیپھڑا سکڑا ہوا چھوٹا۔ اور مثانہ سکڑا ہوا خالی

معلوم ہوتاہے - جگر و طحال معمولی حالت پر اور گردون مین اجتماع خون پایا جاتا ہے

تشخیص

صفراوی اسہال مین کوئی ظاہری سبب ضرور ہوتا ہے - انمین چندان شدت نہین ہوتی اور نہ انمین تین روز سے پہلے موت آتی ہے - فضلہ یا پت آمیز سیاہ یا بھورے رنگ کے دست مروڑ کے ساتھہ آتے ہین - قے مین بھی پت خارج ہوتے ہین -

ہیضہ کا کوئی ظاہری سبب معلوم نہین ہوتا - شدت مرض کی حالت مین تین سے ۴ گھنٹہ کے اندر مریض مرجاتا ہے - اور دست چاولون کی پیچھ کی مانند زرد سے بلا درد اکثر صبح کے وقت آتے ہین - قے بھی ہوتی ہے - وبائی ہیضہ کے ایام مین بہت سے لوگون کو پتلے اور زیادہ مقدار مین دست آنے لگتے ہین اور برابر دس پندرہ روز تک رہتے ہین - قے - عضلاتی کمزوری اور تشنج بھی ہوتا ہے - بعض اوقات اس قسم کے اسہال مرض ہیضہ مین بدل کر مہلک ہوجاتے ہین - کبھی علاج سے آرام بھی ہوجاتا ہے -

سنکھیا کھانے سے پہلے قے ہوتی ہے - بعد ازان خون آمیز دست درد کے ساتھہ آتے ہین اور حلق مین گرفتگی سی معلوم ہوتی ہے - ہیضہ مین دستون کے ساتھہ قے ہوتی ہے - مروڑ کے ساتھہ خون آمیز دست نہین آتے - اور نہ گلے مین گرفتگی معلوم ہوتی ہے بعض قسم کے بخارون کے شروع مین دست لگ جاتے ہین مگر بخار کے ہوجانے پر ہیضہ کا شک جاتا رہتا ہے -

اکثر ہیضہ کے دنون مین اس قسم کے اسہال جو قے کے ساتھہ ہوتے ہین مہلک ہوجاتے ہین جنکی تشخیص بعد وفات کے اس طرح ہوسکتی ہے کہ رودون مین پیچھ کے

موافق رطوبت نہین پائی جاتی - افیون کہانے مین صرف قے ہوتی ہے دست نہین آتے۔ نیز افیون مین اکثر بیہوشی ہوتی ہے - اور منہ سے بدبو افیون کی آتی ہے

انجام

انجام اکثر خراب ہوتا ہے مگر ہمیشہ مرض کی شدت یکسان نہین رہتی - ایام وبا مین ۲۰ سے ۸۰ تک فی صدی مریض مرجاتے ہین - اور شروع وبا مین موت کا بازار گرم ہوتا ہے اور اخیر مین سرد پڑجاتا ہے - بوڑہے - نقیہ - وہمی طبیعت - بدپرہیز - میلا کچیلے شرابخور - قواعد حفظان صحت کے غیر پابند - مرض گردہ کے شاکی اکثر جانبر نہین ہوتے جب انحطاط کی صورت مین مریض کے جسم کی کل تراوشین معمولی طور پر جاری ہوجائین تو انجام نیک ہے ورنہ برا۔

تدابیر حفظ ماتقدم

شروع مرض سے پیشتر بیماری کے روکنے والی چند تدبیرین بیان کیجاتی ہین جنپر عمل کرنے سے مرض مذکور کی پہیلنے والی طاقت کمزور ہوجاتی ہے۔

اول - ایام وبا مین بدن اور مکان کی صفائی کا زیادہ تر خیال رکہین - گہر دان اور عام جگہون مین کوڑا کرکٹ نہ پہیلنے دین اور نہ کوڑے کے انبار لگا دین - اگر مکان کے اندر یا اوسکے احاطہ مین انسان یا حیوان کے فضلات وغیرہ سڑنے والی چیزین پائی جاوین تو فوراً اوٹہوا دین - گوجرون اور قصابخانون خصوصاً عام غربا کے گہرون کی صفائی مین زیادہ کوشش کرین - ہر روز گہر مین صفائی کرین - ایک دو دفعہ سفیدی کرائین - باورچیخانہ اور مستعملہ ظروف کی صفائی پر زیادہ تر توجہ کرین - عام پاخانون گہرون کی موریون - گلی کوچہ اور بازارون کے بدررون اور نالیون - خندقون -

پیشابخانون۔ خصوصاً گنجان کوچون اور ایسے مقامات کو جہان غلاظت جمع
ہونے کا احتمال ہو نہایت احتیاط کے ساتھہ صاف کرنا چاہیئے۔ چند روز کے واسطے
حسب ضرورت عملہ صفائی کو بڑہا دین۔ الغرض حتے الامکان عفونت سے پرہیز کرین
کیونکہ عفونت ہی وبائی امراض کی جڑ ہے۔ اگر ممکن ہو تو عفونت گاہون مین
فنایل۔ کاربالک سلوشن۔ کلورایڈ آف لایم۔ کانڈیز فلوئیڈ وغیرہ دافع عفونت
دوائین چہڑکین **نسخہ** کاربالک سلوشن۔ کاربالک ایسڈ ایک حصہ۔ پانی بیس حصہ
مین ملاکر استعمال کرین۔ **دیگر نسخہ** کلورایڈ آف لایم۔ ایک حصہ۔ پانی دس حصہ
دیگر نسخہ پرکلورایڈ آف آیرن ایک حصہ۔ پانی ۱۰ حصہ۔ **دیگر نسخہ** کانڈیز
فلوئیڈ۔ پرمنگنٹ آف پوٹاش ۴ سرخ لیکر ایک چہٹانک پانی مین ملاکر رکھہ چہوڑین
اور بوقت ضرورت ایک تولہ لیکر آدہ سیر پانی مین ملاکر استعمال مین لائین جتبک
اس عرق مین سرخی موجود ہو عفونت کے دور کرنے مین بے نظیر ہے۔
گلی کوچون مین ہر ایک ۶۰-۷۰ گز کے فاصلہ پر کافور گوگل گندہک۔ حرمل۔ دہوپ
وغیرہ خوشبودار چیزین جلادین۔ کسی مقام پر گندگی جمع نہونے دین۔ دیہات اور
قصبات کی صفائی کا بہی معمول سے زیادہ خیال رکہین۔ اگر کسی جگہ کوڑے کا انبار مدت
سے جمع ہو وبا کے دنون مین اوسے نہ اوٹہوائین کیونکہ اوس سے عفونت نکل کر
ہوا مین فساد پیدا کرتی ہے بلکہ اوسپر بقدر دو انچ باریک پسے ہوئے لکڑی کے کوئلے
یا بارہ چونے کی تہہ ڈالکر اوپر سے خشک مٹی ڈالدین مگر کوئلہ کا سفوف زیادہ تر
مفید ہے۔ اگر یہ دونون چیزین میسر نہون تو صرف کئی انچ مٹی بچہا دین۔
چونکہ وبا کی بیماری عموماً غربا سے شروع ہوتی ہے اسلئے اہل استطاعت کو مناسب ہے

کہ عوام الناس خصوصًا غربا سے لواحقین و مساکین ہمسائیون کے کھانے پینے اور دیگر ضروریات زندگی کی خبرگیری کیا کرین اس سے غربا کے فایدہ کے علاوہ خود اپنی جان کی حفاظت مقصود ہے - **شہر امرتسر** کی آبادی ایک لاکھ سے بہت زیادہ ہے - اسمین زیادہ تر حصہ آبادی کا کشمیریون کا ہے اور یہہ بیچارے اکثر تنگدست اور قلیل المعاش ہین - عدم استطاعت کے باعث قواعد حفظان صحت کی پابندی کافی طور پر نہین کر سکتے - لہذا جب وبائی بیماری شروع ہوتی ہے تو انہی کی آبادی سے ہوتی ہے - جب یہہ امر متحقق ہو چکا ہے تو ملازمان صفائی سب سے پہلے انہی کی آبادی کی طرف زیادہ تر توجہ کرتے ہین - پس اہل استطاعت کو لازم ہے کہ خود اپنی جان کی حفاظت کے واسطے غریب ہمسایون کی خبرگیری کیا کرین - ورنہ جب وبا پھیل جاتی ہے تو غریب و امیر سب یکسان ہو جاتے ہین گیہون مین گھن بھی پس جاتے ہین - اگر مکان کا صحن خراب ہو اور عفونت اسمین جذب ہوتی معلوم ہو تو اوسپر دافع عفونت دوائین چھڑک دیا کرین - نیز پاخانہ مین ہر روز کلورائڈ آف لایم یا کانڈیز فلوئڈ چھڑکا کرین -

تدبیر دوم - ایک تنگ مکان مین بہت سے آدمی جمع نہون - بلکہ ہر ایک بشر پر لازم ہے کہ معمول سے زیادہ جگہ لے - عام میلون اور ازدحامون کی ممانعت کیجاے کیونکہ میلون مین بول و براز کا کافی انتظام نہونے سے آب و ہوا بگڑ جاتی ہے - علاوہ اسکے میلون مین اکثر کھانے پینے کی چیزین ناقص ملتی ہین - جس سے کمزور اور ڈرپوک طبیعتین فورًا متاثر ہو جاتی ہین - نیز عورتون کو نوحہ اور ماتم کے موقع پر جمع نہونے دین -

اہل ہنود مین یہہ بہت ہی بڑا دستور ہے کہ بلا لحاظ موسم صف بستہ جاکر تمام دن بیٹھی رہتی ہین اور تنگی مکان کا کچہہ خیال نہین کرتین برابر ایک سال تک بلا ناغہ یہہ اجتماع رہتا ہے۔

تدبیر سوم۔ کنوون چشمون اور تالابون کی سب سے زیادہ نگرانی چاہیئے۔ ان کے آس پاس پرنالے۔ نالی۔ گندگی کے ڈھیر۔ یا متعدی بیماری کے مریض کا فضلہ نہونا چاہیئے۔ جس پانی مین سڑنے والے نباتی یا حیوانی مادے کا ذرہ بھی احتمال ہو۔ یا جس پانی سے عفونت آتی ہو۔ یا جس پانی کے گرد چبوترہ وغیرہ نہو اور گندہ پانی وغیرہ غلاظت اوسمین گرتی ہو اوسکو پینا کیا بلکہ چہونا بھی بیجا ہے۔ اور جو کنوان۔ یا مجمع آب۔ مشکوک ہو اوسکو بند کر دینا چاہیئے۔ ایام وبا مین پانی کو جوش دیکر اور چہانکر پیوین۔ دودھ بھی جوش دیکر پیوین۔ تالاب اور غلیظ کنوئین کا پانی بدون اصلاح کے ہرگز استعمال مین لا دیں جائے۔ کے فیسا ندہ کا اکثر استعمال کرین۔ کسی مقام پر گندہ پانی جمع نہونے دین۔ اگر میلا اور گندہ پانی بند ہو تو اوسکو نکال دین۔

تدبیر چہارم۔ اگر ایام وبا مین مجوزہ تدابیر سے بیماری دفع نہو سکے تو حتی المقدور تندرست آدمیون کو ایسے مقام پر رہنے کی ہدایت کرین جو آبادی سے دور ہو اور جہان کی آب و ہوا اچھی ہو اور وسیع میدان ہو۔ اگر ایسے میدان مین بھی کوئی واردات ہیضہ کی ہو جائے تو اس جگہ کو بھی چہوڑ کر کسی اور جگہ سکونت اختیار کرین۔ مگر خیمے اور جہونپڑیان درختون کے نیچے نہ لگائین۔ سکونتی مکان کے اردگرد لکڑی۔ پتے وغیرہ جلا کر دہوان کرین۔ اور کوڑے کرکٹ کو گیندہک ملا کر جلا دینا نہایت مفید ہے۔ اس سے مکہی مچہر وغیرہ جانور جنکے کاٹنے سے سمیت مذکور کے پہیلنے کا

احتمال ہوتا ہے دور ہو جاتے ہین۔ علاوہ اسکے دہوئین سے ہوا بھی کسیقدر صاف ہو جاتی ہے۔ عود خام۔ عنبر۔ مشک۔ قسط شیرین۔ سندروس۔ حلتیت۔ قرنفل مصطگی۔ زعفران۔ علک البطم۔ سعد اذخر۔ وج۔ اسارون وغیرہ خوشبودار دمعطر لکڑیون کی تبخیر سے مکان کی ہوا کو اصلاح پر لاوین۔ عطر گلاب۔ عطر حنس۔ عطر کیوڑا و دیگر عطریات سے لباس اور خوابگاہ کو معطر کرین۔ بیماری کی جگہ سے بالکل قطع تعلق کرین۔ عیادت و ماتم پرسی کے واسطے زیادہ آمد و رفت نہ کرین۔ بلکہ خط و کتابت سے بھی پرہیز کرین۔ اگر سخت ضرورت ہو تو کاغذ پر دافع عفونت عرق چھڑک کر لفافہ مین بند کرین۔ جن لوگون سے بیماری کے پہیلنے کا اندیشہ ہو انکو کسی مجمع یا جلسہ مین شریک ہونے کی اجازت نہ دین اور نہ ایسی جگہ پر جانے دین جو بیماری سے محفوظ ہو تاکہ تندرست آدمیونمین بیماری کا زہر سرایت نہ کر جاوے۔ اگر ایسے آدمی کا آنا ضروری ہو تو داخل ہونے سے پہلے اوسکی صفائی کا انتظام کرین گرم پانی سے کپڑے صاف کرین۔ تندرست آدمی کو بھی مشکوک مقام پر نہ جانا چاہیئے۔ اگر قرابت کی وجہ سے عیادت یا تعزیت کے واسطے جانا ضروری ہو تو خالی معدہ نہ جاوین بلکہ قدرے ناشتہ کر کے گھر سے نکلین مگر غذا الثقیل نہو۔ چاے۔ کافی پی کر جانا بہت بہتر ہے۔ اونی کپڑے ہون تو بہتر ہے۔ ورنہ مریض کے کمرے مین داخل ہونے سے پیشتر کپڑون پر کاربالک سلوشن چھڑک لین اور اسی عرق سے منہ ناک دہوئین اور اپنے پاس کافور رکھین۔ کمرے مین مریض کے بستر کے پاس یا دروازہ مین بیٹھنا یا کھڑے ہونا مناسب نہین بلکہ جہان مریض کی ہوا کا گزر ہو وہان نہ ٹھیرین۔ خصوصاً مریض کے سانس اور فضلہ سے زیادہ تر پرہیز کرین اور زیادہ گفتگو نہ کرین۔ تھوک نگلنا مناسب نہین بلکہ جب پیدا ہو تو فوراً

تہوک دین - مریض کے کمرے مین کہانے پینے کی کوئی چیز استعمال نہ کرین خصوصًا بیمار کے ہاتھہ کی چہوئی ہوئی یا اوسکے کمرے مین رکہی ہوئی چیز سے قطعی پرہیز کرین - جب مریض کے کمرے سے باہر نکلین تو ہاتھہ منہہ اور ناک کو پہلے کاربالک سوپ یا سادہ صابون اور گرم پانی سے خوب صاف کرین - پہر ایک سیر پانی مین ۲ ہیخ کروسبلی سنٹ حل کرکے اوسکے ساتھہ اچہی طرح دہوئین - فی صدی سوا چہٹانک کاربالک ایسڈ کے عرق سے بہی دہویا کرتے ہین - مگر اس سے چندان فایدہ نہین ہوتا - علی ہذا القیاس بوراسک اسیڈ - کلورائیڈ آف زنک - ہائیڈرو کلورک اسیڈ - ٹنگچر اسٹیل کا عرق بہی اس کام کے لئے کچہہ مفید نہین - اگر ممکن ہو تو اپنے مکان پر جاکر غسل کرکے کل کپڑے بدل دین اور چاے - کافی کا استعمال کرین

بیمار کی عیادت یا تعزیت کے متعلق جو احتیاطین ہمنے بیان کین بعض شریف اور نفیس طبع ہندوستانی انپر عمل کرتے ہین - مگر اونہین معلوم نہین کہ یہہ امور فی الواقع سوید و محافظ صحت ہین - بلکہ خود بخود مقتضاے طبیعت سے اونہین ناپاک چیزون سے نفرت ہوتی ہے - لیکن انپر بہی جاہل لوگ اپنی فرط جہالت سے طعن کرتے رہتے ہین - جو شخص کچہہ ناشتہ کرکے یا دودہ یا چاے پی کر عیادت یا تعزیت کے واسطے جاے اوسپر طعن کرتے ہین کہ "اسنے سنت مان رکہی تہی کہ اسکا فلان عزیز بیمار ہو یا مرے تو وہ دودہ کا کٹورا پیئے گا" (یعنی وہ خوش ہوگا) جو شخص بیمار کے ساتہہ خلا ملا کرلے اور اوسکے جہوٹے پانی اور اوسکے کہانے یا اوسکی ہوا سے پرہیز کرتا ہے تو کہتے ہین کہ یہہ دولت کے غرور مین غریب بہائیون سے نفرت کرتا ہے اگر ایام وبا مین کسی تندرست مقام مین چلا جاے تو کہتے ہین کہ موت سے چہپتا

ہوتا ہے۔ کیا وہاں موت نہیں۔ اگر یہہ لوگ علم حفظان صحت سے واقف ہوتے تو ایسے محتاط شخص پر جو اپنی جان کی حفاظت کرتا ہے اور صحت کو عزیز رکھتا ہے بار طعن ہرگز دراز نکرتے۔

تدبیر پنجم - وبائی ایام مین کھیرا۔ ککڑی - خربوزہ - کدو - تربوز - امرود - آڑو - آلو - باسی گوشت - باسی مچھلی - زیادہ مرغن غذا - بازاری مٹھائی - بازاری دودہ جسپر مکھیان بھنکین - کچے پھل - ریشہ دار بقولات - اور تیل کی چیزون سے پرہیز کرین اس موسم مین ثقیل چیزون - اور سڑی باسی ترکاریون کی فروخت حکماً بند ہو جانی چاہئیے - اگر سبز ترکاری کہانے کو جی چاہے تو صاف پانی سے خوب دہو کر اور اچھی طرح گلاکر کہائین - اگر بازاری دودہ کے بغیر گزارہ نہو سکے تو جوش دیکر پیوین - ہر ایک تندرست آدمی کو لازم ہے کہ کمزور تیزاب گندہک کے بیس بیس قطرے فی خوراک پانی مین ڈالکر دن مین تین دفعہ پیا کرے - یا تین تین گرین کونین دو دفعہ کہاوے - **نسخہ کونین** جسکے روزمرہ استعمال سے نہایت فایدہ ہوتا ہے - کونین ۲ گرین - ڈائیلوٹ سلفیورک ایسڈ ۵ ابوند - گلاب ۵ تولہ یا سادہ پانی مین ملاکر استعمال کرین -

لیمینڈ کے استعمال سے بھی نہایت فایدہ ہوتا ہے - لیمو کی چٹنی - دارچینی - انار دانہ پودینہ - اچار سرکہ - مرچ سیاہ - ادرک - سماق - زرشک اور پیاز کی چٹنی کو زود ہضم ہلکی غذا کے ساتھہ کہائین - اور کہانے کے بعد کسیقدر آرام کرین - قرص پپرمنٹ الائچی خورد - اور دارچینی کا استعمال بھی ازبس مفید ہے - غذا کے ساتھہ اس چٹنی کا استعمال نہایت ہی فایدہ بخش ہے **نسخہ چٹنی** - ساوی گی سبز - ادرک - اجوائن

ہر یک زرد چھٹانک - چھوہارہ - مغز بادام ہریک ۵ تولہ - سرخ مرچ - نمک دیسی ہریک ۲ تولہ
سرکہ انگوری ایک بوتل **ترکیب** اجون کو پانی سے صاف کرکے رات بھر
قدرے سرکہ مین بھگو رکھین اور علی الصباح پیسکر باریک کرین اور باقی ماندہ سرکہ
مین ملائین - اور بعد ازان باقی سب چیزین نیمکوفتہ کرکے قند سیاہ کے قوام مین ملائین
اور سرکہ مذکورہ مین آمیز کرکے چینی کے برتن مین بحفاظت تمام رکھہ چھوڑین - خوراک
۱ تولہ - اس سے ثقیل چیزین بہت جلد ہضم ہو جاتی ہین - اور معدہ مین کسی قسم کی
خرابی وقوع مین نہین آتی - یہہ چٹنی لذیذ بھی بہت ہے اور سہل الوجود ہونے کے باعث
غربا وامرا دونون کو میسر آسکتی ہے -
شرابخوری کی کثرت اور آبنوشی کی افراط و دیگر بے اعتدالیون سے پرہیز کرین - عیاش
لوگ جو موسم برسات خصوصاً ابر وباران کو شرابخوری کا لازمہ سمجھتے ہین - اور اس
کیفیت کی تعریف مین بشمار گیت اور اشعار گا کر لوگون کو شوق دلاتے ہین فی الواقع
وہ اپنی اور دوسرون کی جان کے دشمن ہین - اودہ اور اضلاع شمالی و مغربی مین برسات
مین شراب پینے کا زیادہ رواج ہے - زیادہ فاقہ کشی اور ہمیشہ خوف زدہ رہنا بھی موجب
اس مرض کا ہے - اسلام نے جو بحالت معذوری روزہ رمضان کے قضا کرنے کی اجازت
دی اسمین یہی حکمت تہی کہ موسم برسات مین جو شخص بہوک کی برداشت نہ کر سکتا ہو
اپنی جان کی حفاظت کے واسطے روزہ قضا کرے - ان دنون مسہل دینا بھی مناسب
نہین - نفیس لباس پہنین - لباس کو صاف اور خوشبودار رکھین تا کہ زہریلی ہوا اثر
نہ کر سکے - بدن کو بھی صاف ستہرا رکھین - رات کو شبنم مین خصوصاً زمین پر نہ سوئین
اور صحت بدنی کا پورا پورا خیال رکھین - کشادہ میدان کی ہوا سے اپنی طبیعت کو تازہ

کرین۔ زیادہ ماندگی اور تکان کے کام سے پرہیز کرین۔ زیادہ گرمی اور زیادہ
سردی مین نہ پھرین۔ نیند کا کم آنا بھی بیماری کی علامت ہے۔ اگر ہاضمہ بگڑ جاے
یا دست آنے لگین تو سرکہ۔ لیمنیڈ۔ سکنجبین۔ عرق بادیان۔ عرق الایچی وغیرہ
ہاضم ادویات سے فوڑا تدارک کرین۔ اگر ان ادویات سے فایدہ معلوم ہو تو
بلا توقف کسی تجربہ کار حکیم یا ڈاکٹر سے مشورہ کرکے طبیعت کی اصلاح کرین۔ کیونکہ
شروع مرض مین بہت جلد آرام ہو جانے کی امید ہوتی ہے طبیب کو بھی لازم ہے
کہ فوڑا اطلاع پاتے ہی ایسے بیمار کی طرف متوجہ ہو جاے اور بیمار کی حالت و درجہ
مرض کے موافق اپنی تجویز کی تعمیل اپنے سامنے کرالے۔ ممکن ہے کہ اوسکی غیر حاضری
مین تجویز کی تعمیل ٹھیک طور پر ہو سکے اور مریض کو جیسا کہ چاہیے فایدہ ہنو۔
یہہ بھی یاد رکھنا چاہیے کہ ہر ایک مریض کو ایک ہی قسم کا علاج فایدہ نہین دیتا کیونکہ
طبایع مختلف ہین پس حسب ضرورت نسخہ بدلتے رہنا چاہیے۔ طبیب اور خدمتگارون
کو لازم ہے کہ مریض کے تنفس اور اوسکی غلاظتون کی بو سے اپنے تئین بچادین مریض
کے مکان مین سرکہ چھڑک دینا بہتر ہے۔

تدبیر ششم۔ مریض کو ہوادار وسیع جگہ مین تندرست آدمیون سے علیحدہ رکھین
مکان کا فرش اور دیوارین پختہ ہون تو بہتر ہے تاکہ دافع عفونت عرقیات سے بخوبی
دہل سکین۔ اگرچہ زمین خام ہو تو اوسپر تازہ چونہ یا خشک مٹی کی تہ قریب دو انچ کے
بچھادین۔ اگر ہو سکے تو مریض کو شہر سے علیحدہ صاف کمرے مین صاف بستر پر لٹایا جاے
اور ضرورت سے زیادہ خدمتگار پاس نہ رہنے دین۔ سرد پانی۔ برف۔ ترش اشیا جقدر
مانگے دیتے جادین۔ کلوراڈاین کے ۲۰ قطرے چار تولہ سکنجبین لیمو مین ڈال کر اور سرد

پانی حسب ضرورت ملا کر پلا دین۔ کتھہ۔ مازو۔ الائچی خورد۔ افیون۔ خستہ جامن
پھٹکری۔ بیلگری۔ زہر مہرہ وغیرہ کے استعمال سے دست بند کرین۔ قے روکنے کے
لئے فم معدہ پر رائی کی پٹی لگا دین۔ زہر مہرہ۔ نارجیل۔ پاپیتا گھسکر شربت انار مین
پانی ڈالکر برف سے سرد کرکے پلائین۔ رفع تشنج کے لئے ہاتھہ پاؤن کو خوب دبا دین
اور اطراف پر روغن کی مالش کرین۔ مکان کے دریچے روشندان ہر وقت کھلے
رکھین۔ تاکہ ہوا کی آمد و رفت بخوبی ہوتی رہے۔ مگر ہوا کے سناٹے سے مریض کو
بچائین۔ اگر موسم مانع ہو تو مکان مین قدرے آگ روشن کرین تاکہ مکان کی
ہوا صاف ہوتی رہے۔ بلا ضرورت بیمار کے پاس زیادہ آدمی جمع ہونے دین کیونکہ
بیمار کی طبیعت خود ہی ہراسان ہوتی ہے۔ اور لوگون کے انبوہ سے اور بھی گھبرا جاتا
ہے۔ علاوہ اسکے ان بیمار پرسون کے ذریعہ سے متعدی بیماریون کے پھیلنے کا
بھی احتمال ہوتا ہے۔ اگر ایک مکان مین ہیضہ کے بیمار بہت ہون تو ہر ایک کو دوسرے
سے علیحدہ کسیقدر فاصلہ سے رکھین۔ انکا کمرہ ہوادار اور کشادہ ہو تاکہ تازہ ہوا
سے مرض کا زہر کمزور ہو جاوے۔ مریض کے جسم کے کل فضلات کی کرم کُش اور دافع
عفونت دواؤن سے اصلاح کرین اور کاربالک آئل جسم پر ملین۔ **نسخہ**
کاربالک ایسڈ ایک حصہ۔ روغن خشخاش ۲۰ حصہ دونون کو ملا کر استعمال مین
لا دین۔ اور کانڈیز فلوئڈ ایک حصہ۔ پانی ۵۰ حصہ۔ یا کاربالک سلوشن مین کپڑا
تر کرکے جسم کو پونچھین۔ کاربالک سلوشن مین ایک کپڑا تر کرکے بطور پردہ دروازہ
پر لٹکا دین۔ اور اسی قسم کے کپڑے سے منہ ناک کی رطوبت صاف کرکے کپڑے کو
جلا دین۔ فنایل یا کاربالک سلوشن کے چھڑکنے سے کمرے کی ہوا صاف کرین۔

ایضاً مصفی ہوا۔ سرکہ ایک حصہ پانی دو حصہ ملاکر مریض کے بستر پر اور
آس پاس اور حاضر باش کے کپڑون پر چہڑکین۔ **ایضاً**۔ مکان کے طاقون۔ مریض
کے بستر اور اوسکے جیب و رومال مین کافور بکثرت رکہین۔ اس سے کمال فایدہ ہوتا ہی
ایضاً کافور چرل۔ گوگل وغیرہ خوشبودار چیزون کے جلانے سے بہت فایدہ ہوتا ہی
اگر مکان مین گندہک جلانی منظور ہو تو ایک ہزار مکعب فیٹ جگہ مین ڈیڑہ سیر
گندہک جلا دین تاکہ کم سے کم ایک گہنٹہ تک برابر دہوان موجود رہے۔ مگر جلاتے
وقت رنگدار کپڑون اور لوہے کی چیزون کو علیحدہ کرلینا چاہیے ورنہ رنگ اوڑجانے
کا اندیشہ ہے۔ مریض کو بہی کمرے سے علیحدہ کردین تاکہ گندہک کے دہوئین سے
اوسکو تنگی تنفس پیدا ہو۔ **ایضاً**۔ تیزاب نمک کو ایک چوڑے مُنہ کی بوتل مین ڈالکر
چند ٹکڑے کلوریٹ آف پوٹاش کے ملا دین اور بوتل کا مُنہ کہولکر رکہدین اس سے
کلورین ہوا نکلکر تمام مکان کی عفونت کو دور کردیتی ہے۔
تدبیر ہفتم۔ مریض کے مکان۔ چارپائی اور بستر وغیرہ کو بخوبی صاف رکہین اور مریض کے
پاس پہولون کے گلدستے بکثرت رکہین تاکہ اوسکو فرحت حاصل ہو اور نیز اوسکو تسلی
دیتے رہین اور دوسرون کی موت کی اوسکو مطلق خبر نہ دین تاکہ ہراسان ہو جاے۔
مریض کے مکان مین فالتو کپڑے۔ پردے۔ صندوق وغیرہ غیر ضروری سامان
نہ رکہین۔ قے۔ دست وغیرہ فضلات دہن۔ امعا و مثانہ کو الگ الگ یا ایکہی
ایسے برتن مین جمع کرین جسمین پرمنگنٹ آف پوٹاش یا ہیراکسیر کا عرق پڑا ہوا ہو
نسخہ ہیراکسیس ۵ تولہ۔ پانی نصف سیر۔ یا مٹی کے گملے مین جسمین نصف تک مٹی
بہری ہوئی ہو۔ اور اس بات کی زیادہ تر احتیاط رکہین کہ فضلات مذکورہ مین سے

ذرہ بھر بھی زمین پر گرنے نہ پائے۔ اگر گر جاے تو زمین کھرچ کر اوٹھا لیں اور پھر مین پر چونہ یا مٹی ڈال دین۔ مریض کے مکان سے غلاظت علیحدہ کرتے وقت مٹی یا ادویات مذکورہ بالا زیادہ مقدار مین ملا دین تاکہ زہر کے پھیلنے کا اندیشہ نہ رہے۔ اور آبادی سے کم سے کم پانسو گز کے فاصلہ پر لے جاکر مٹی یا ادویات مذکورہ سمیت زمین مین بڑی احتیاط سے دفن کردین تاکہ کتے بلے وغیرہ جانور نہ کھائین۔ کیونکہ بیماری کا زہر اکثر بول و براز ہی مین ہوتا ہے۔ استعمال مین آنے والے کنوئین۔ تالاب اور چشمہ کے پاس یا گلی کوچہ اور عام گزرگاہ مین نہ پھینکین۔ جو کپڑے بول و براز سے آلودہ ہون اونکو گندھک یا رسکپور کے پانی مین اوبال کر دھوئین۔ یہ کاربالک سلوشن یا فنایل اونپر چھڑکین یا گندھک اور رسکپور کی دھونی دین اور دھوپ مین سکھلا دین مستعملہ پانی کو ایک فیٹ گہرے گڑھے مین گاڑ دین۔ لحاف اور تکیہ کو ۲۱۲ درجہ کی گرمی مین برابر دو گھنٹہ تک رکھکر کھلی ہوا دین۔ اگر کم قیمت کپڑے ہون تو اونہین جلا دینا مناسب ہے۔ بیمار کے مستعملہ کپڑون کو بے پروائی سے ادہر ادہر پھینک دینا چاہیے۔

تدبیر ہشتم۔ اگر ہیضہ کے لاوارث مریض کو شفاخانہ مین لے جانا منظور ہو تو چارپائی پر یا ڈولی مین سوار کر کے لے جائین اور پھر ڈولی کو کاربالک سلوشن اور گرم پانی سے دھو کر دھوپ مین خشک کر کے استعمال مین لائین یا اوسکو صرف اسی قسم کے بیمارون کے لئے مخصوص کر رکھین کرایہ کے یکے۔ گاڑی پر جو عام لوگون کے استعمال کے لئے ہو ایسے مریض کو سوار نہ کرین۔ اگر مجبوری ہو تو مین بعد حسب ہدایت مذکورہ اوسکو صاف کروا دین۔

ہدایت نہم۔ مددگار اور خدمتگار کو چاہیے کہ جتنی دفعہ مدد دینے مین بیمار کو ہاتھ

لگاوے اوتنی ہی دفعہ ہاتہون کو دہو وے - اور خود صاف ستہرا رہے - اگر اوسکے کپڑے وغیرہ کو آلائیش یا مواد لگ جاوے تو فوراً اوتار کر صاف کرے - اس قسم کے بیماردار کے ہاتہہ سے تندرست آدمیون کا کہانا نہ پکوائین اور کہانے پینے کی چیزون کو چہونے نہ دین - اگر مجبوری ہو اور خانگی امور بغیر اوسکے سرانجام نہ پا سکین تو اوسکے ہاتہون اور بدن کو بخوبی صاف کروا دین -

تدبیر دہم - جو کوئی ہیضہ سے مرجاوے اوسکے کفن یا چادر کو کاربالک سلوشن یا کسی اور دافع عفونت عرق سے تر کرلین اور ضرورت سے زیادہ آدمی جنازہ کے ساتہہ نہ جاوین - جنازہ کے ساتہہ ریشمی یا ادنی کپڑے پہنکر جاوین - تدفین یا جلانے کے بعد غسل کرین اور سوتی کپڑون کو دہووین - مگر یہہ شست و شوئی کارروائی کنوئین یا چشمہ سے پانی لے جاکر دور فاصلہ پر کرین تاکہ مستعملہ پانی پہر کنوئین یا تالاب مین نہ مل جاوے -

اہل ہنود مین شاید صرف حفظان صحت کے لحاظ سے یہہ مذہبی رسم قرار پائی ہے کہ وہ ارتہی کیساتہہ اگر کل ہون تو ایک دو کپڑے ضرور ریشمی یا ادنی پہنکر جاتے ہین اور اشنان کرتے کپڑے بہی ضرور دہوتے ہین مگر یہہ کارروائی دریا - تالاب اور چشمہ پر ہی کی جاتی ہے - بیشک یہہ نامناسب ہے -

تدبیر یازدہم - مریض یا مردہ کا بستر چارپائی - چٹائی وغیرہ مستعملہ کپڑون کو جلا دینا بہتر ہے - اگر بیش قیمت ہونے کی وجہ سے جلانا نامناسب ہو تو کاربالک ایسڈ ۵ حصہ - پانی سو حصہ کے سلوشن یا پرمنگنٹ آف پوٹاش ایک چہٹانک پانی چار سیر کے سلوشن - یا کانڈیز فلوئڈ ایک حصہ پانی ۵۰ حصہ کے سلوشن

مین تر کرین۔ پہر بجی والے کہولتے ہوے پانی مین دیر تک جوش دین۔ اسکے بعد
دہوبی سے دہلوا لین۔ اگر لوہی کی چیزین لحاف۔ تکیہ وغیرہ رنگدار اور بیش قیمت
اور دہونے سے خراب ہو جانے والے کپڑے ہون تو کئی گہنٹہ تک ایسے مکان مین
پہیلاے رکہین جسمین ۲۲۰ سے ۲۵۰ درجہ تک کی گرمی ہو اور مکان کے کل دروازے
اور کہڑکیان اور تابدان بند رکہین۔ سفوف گندہک یا رال کسی جگہ کوئیلے کی آگ
پر سلگا دین تاکہ مکان مین دہوان بخوبی پہیل جاے۔ گندہک کے جلتے وقت
کسی آدمی کو اندر نہ جانے دین۔ کیونکہ اسکے دہوئین سے ضیق النفس ہو جانے
کا احتمال ہوتا ہے۔ ۲۴ گہنٹہ کے بعد چارون طرف کی کہڑکیان اور دروازے
کہول دین تاکہ تازہ ہوا مکان کے اندر داخل ہو اور اس قسم کے مکانین برابر
ایک ہفتہ تک سکونت نہ کرین۔ اور خیمہ وغیرہ کو گندہک کی دہونی دینے کے
علاوہ دس روز تک دہوپ مین رہنے دین۔ مکان کی دیوارون کے پلستر اور
چونے کو چہیل کر از سر نو استرکاری اور سفیدی کرین۔ لکڑی کے کواڑ۔ شہتیر وغیرہ
چوبی اسباب کو پہلے صابون یا کلورائڈ آف لایم دو اونس ۔ پانی ۵ سیر کے سلوشن
سے دہو دین اور مکان مین آگ روشن کرین تاکہ کثیف ہوا نکل جاوے اور تازہ
ہوا داخل ہو۔ سکونتی مکان مین نصف سیر یا ایک پاؤ گندہک جلا دین۔ یا نصف
سیر بلاک اوکسائڈ آف مگنیز مین پاؤ بہر تیزاب نمک اور نیم سیر پانی ملاکر چہوڑ دین
تاکہ کلورین ہوا کے پیدا ہونے سے ہوا صاف ہو جاوے۔ مگر ان تدابیر کے عمل
مین لانے کے وقت مکان کے دروازے اور کہڑکیان کئی گہنٹہ تک برابر بند
رکہین۔

علاج

اکثر اطبا کا اتفاق ہے کہ جسم مین خاص قسم کے زہر کے سرایت کر جانے سے ہیضہ کی بیماری پیدا ہوتی ہے مگر اسکے علاج سے ہر ایک طبیب قاصر ہے۔ البتہ ظہور علامات کے دفعیہ سے اکثر فایدہ ہو جاتا ہے۔ اسی دفعیہ علامات کا نام علاج ہے۔ جسکو بغرض سہولت فہم چار درجہ مین تقسیم کیا جاتا ہے۔

اول درجہ ابتدائی یا خفیف

مرض کے عین ابتدا مین جبکہ دل گھبرائے یا متلی شروع ہو تو ایک عدد لیمو یا رنگترہ کا رس نچوڑ کر پانی مین ملا کر اور نبات سفید سے شیرین کر کے استعمال مین لائین۔ یا اسکا نعم البدل سایٹرک اسیڈ اور ٹارٹارک اسیڈ کھانے کو دین۔ تر ہندی۔ آلو بخارا کا خیساندہ۔ اور سرکہ۔ پیاز اور پودینہ کی چٹنی سے بھی فایدہ ہوتا ہے۔ اگر قے اور دست آنے شروع ہو جا دین تو اونکی ترقی کے روکنے کے لئے یہہ نسخہ دین۔ **نسخہ** کلوروڈاین ۲۰ بوند۔ اروماٹک اسپرٹ آف امیونیا ½ ڈرام۔ رم یا برانڈی شراب ایک اونس سب کو ملا کر برابر پلاتے رہین۔ یہان تک کہ سر در ہو جاوے۔ اس سے جسم کی طاقت قایم رہتی ہے اور اسہال بھی بند ہو جاتے ہین **دیگر مجرب پیورا** کاربالک ایسڈ ۵ گرین۔ کاربونیٹ آف امیونیا ۵ گرین۔ لاڈنم ۵ ابوند۔ میوسلیج اکاشیا ایک ڈرام۔ پانی ایک اونس سب کو ملا کر دو دو گھنٹہ کے بعد دین۔ **دیگر مجرب** چونہ قلعی آدہ پاؤ۔ کتھہ سفید ۴ تولہ۔ دونون کو دو سیر پانی مین جوش دیکر زلال کرین اور بقدر تین تولہ پینے کو دین۔ کافور کے استعمال سے بھی فایدہ ہوتا ہے اکثر اس سے دست قے تھم جاتے ہین اور تشنج موقوف ہو جاتا ہے۔ ہاتھ پاؤن

مین گرمی آجاتی ہے **نسخہ عرق کافور**۔ سوا تولہ کافور کو پوٹلی مین باندھکر برابر
دو روز تک ۵ سیر پانی مین بھگو رکھین۔ بعد ازان بقدر ڈھائی تولہ دن مین تین دفعہ
دین۔ **دیگر نسخہ اسپرٹ کمفر**۔ کافور ڈھائی تولہ۔ ریکٹی فائڈ اسپرٹ سوا پاؤ مین
حل کرکے رکھہ دین اور دس بوند کی مقدار مین دس دس منٹ کے بعد دین۔ جب
علامات مین تخفیف ہو تو گھنٹہ گھنٹہ کے بعد دینا کافی ہے۔ **دیگر عرق کافور**
جسکے استعمال سے دست قے بند ہوجاتے ہین اور مادہ سمیہ کے دور کرنے مین بھی مفید
ہے۔ **نسخہ** دارچینی آدھ پاؤ۔ زرشک پاؤ سیر۔ برادہ صندل پاؤ سیر۔ آلو بخارا آدہ سیر
بادیان آدہ سیر۔ پودینہ سبز الایچی خورد آدہ پاؤ۔ کافور پوٹلی بستہ ۴ تولہ۔ سب کو دس سیر
پانی مین بھگو دین اور حسب دستور ۵ سیر عرق کشید کرین۔ خوراک ۴ تولہ ہمراہ دو تولہ سکنجبین
دین اور ضعف کی صورت مین کیوڑا بھی ملالین **دیگر حبوب کافور مجربہ حکیم**
نور محمد صاحب موگلی مرچ سیاہ یکتولہ۔ حلتیت یکتولہ۔ کافور ۶ ماشہ۔ سب کو
باریک کرکے سوا تولہ موم خالص مین حبوب بقدار کنار خنگلی بنا دین۔ خوراک ۳ حبوب
پے درپے کرین **دیگر از حکیم صاحب موصوف**۔ پوست ہلیلہ کلان۔ قسط تلخ
ناگرموتھہ۔ بائو بڑنگ۔ زنجبیل ہر ایک دو تولہ۔ پلپل سیاہ۔ پلپل دراز ہر یک ۳ تولہ۔
برگ نیم خشک ۴ تولہ سب کو کوٹ چھان کرگھیکوار یا ادرک کے رس مین سحق کرکے
حبوب بقدار کنار دشتی بنا دین۔ ہیضہ کے لیئے دو حب۔ دردنیم سیر اور ہاضمہ کے لئے
ایک حب۔ مارگزیدہ کے لئے ۴ حب دین **دیگر حکیم صاحب موصوف کا**
ذاتی تجربہ۔ سبز برگ لکاین کو سحق کرکے مریض ہیضہ کے تمام جسم پر ضماد کرین اور
خشک ہو جانے کی صورت مین از سر نو تازہ لیپ کرین اور انہین تازہ پتون کا

رس نکال کر دو تین جرعہ پلا دیں۔ اس سے جلن اور قلق فوراً دور ہو جاتا ہے۔
پیشاب جاری ہو جاتا ہے۔ اسہال اور قے بالکل تھم جاتے ہیں۔ اسکا نعم البدل نیم ہے
اگر کسیس کتھہ۔ سرکہ۔ نرم تیزاب گندہک اور سکنجبین سے بھی فائدہ ہوتا ہے **دیگر مجربہ**
حکیم موصوف جدوار پپیتا۔ یا نارجیل دریائی۔ زہر مہرہ گلاب میں گھسکر قدرے
سکنجبین لیمو ملا کر پلا دیں۔ **حکیم صاحب موصوف** کا ذاتی تجربہ ہے کہ سرد
پانی یا چلتے کنوئیں کے بھرے ہوئے حوض میں پانی کی دہار کے نیچے مریض ہیضہ کو
کچھہ عرصہ تک بٹھلانے سے پورا پورا فایدہ ہوتا ہے۔ **مولوی سید فرید الدین**
احمد سب جج آگرہ کا خاص اطمینانی تجربہ ہے کہ ایام ہیضہ میں تانبے کے ٹکڑے یا
ڈبل پیسہ میں سوراخ کرکے ڈورے میں پرو کر بازو یا کمر پر باندھ دیا جاوے یا سینہ
پر لٹکا یا جاوے تو برقی طاقت اور باخاصیۃ اثر کے سبب آدمی ہیضہ کے اثر سے محفوظ
رہتا ہے۔ بلکہ خاص مریض پر استعمال کرنے سے بھی فایدہ ہوتا ہے **دیگر مجرب**
زہر مہرہ ۵ ماشہ عقیق سرخ۔ بسد احمر۔ مرجان سفید۔ مروارید سفتہ کلان۔ لاجورد
مغسول۔ موسیائی ہر ایک ۶ ماشہ طباشیر۔ ورق نقرہ ہر ایک یکتولہ۔ زمرد سبز۔ جدوار
عنبر اشہب۔ کافور۔ ورق طلا ہر ایک ۲ ماشہ۔ یشب سبز ۳ ماشہ سب کو گلاب میں کھرل کرکے حبوب
بقدر ارہر سرخ بنائیں اور گلاب کیوڑہ۔ شربت انار۔ یا سکنجبین لیمو کے ساتھہ ایک ایک
حب کہانے کو دیں۔ اگر ان تدابیر سے فایدہ نہو اور دست نے متواتر آنے سے مریض
کی طاقت زایل ہوتی جاوے تو یہہ نسخہ دیں **نسخہ** ٹنگچر اوپیم ۱۵ بوند۔ ٹنگچر کیٹی کیمو
۳۰ بوند۔ ڈائلیوٹ سلفیورک ایسڈ ۳۰ بوند۔ آیل سنی موائی ۲ بوند۔ اکوا پیورا ایک
اونس سب کو ملا کر گھنٹہ گھنٹہ کے بعد دیں **دیگر مجرب** گیا لک ببڈ۔ اگر بند

ڈائیلوٹ سلفیورک ایسڈ ۲۰ بوند۔ پانی ایک اونس سب کو ملا کر دن میں تین دفعہ
دیں **دیگر مجرب** پلمبائی اسٹاس ۵ اگرین۔ کنفکشن آف روزیز ۱ اگرین افیون
۱ گرین۔ ہیوسنیج اکاشیا حسب ضرورت۔ سب کو ملا کر ۸ حبوب بنائیں خوراک ایک حب
ہر ایک دست ہونے کے بعد دیں **دیگر مجرب** لیکوئیڈ ایکسٹراکٹ آف بیل ۳۰ گرین
ڈل واٹر ایک اونس دونوں کو ملا کر دیں **دیگر مجربہ حکیم نور محمد صاحب**
موگلی چونہ قلعی۔ شورہ قلمی۔ حلتیت ہر ایک ۳ ماشہ۔ افیون ڈیڑہ ماشہ۔ فلفل سیاہ
دو ماشہ۔ کافور دو ماشہ۔ سب کو ایک بوتل پانی میں مخلوط کریں۔ خوراک دو تولہ
دیگر حبوب مجرب کیالومل ۲۰ گرین۔ افیون ۴ گرین۔ دونوں کو ملا کر ۴ حبوب بنائیں
خوراک ایک حب ہر ایک دست ہونے کے بعد دیں **دیگر مجربہ ڈاکٹر پنڈت**
کنڈورام صاحب لیکوئیڈ ایکسٹراکٹ آف کوٹوبارک ۸ بوند۔ واٹر ایک اونس
۵ اونس میں ۴ دفعہ دیں۔ ڈاکٹر موصوف بڑے دعوے سے بیان کرتے ہیں کہ اسہال
خواہ کیسے ہی سخت ہوں اسکی قابض تاثیر سے فوراً بند ہو جاتے ہیں **دیگر** چاک مکسچر
ایک اونس ٹنکچر آف کیٹچو ایک ڈرام۔ ایکسٹراکٹ آف لاگ ڈوڈ ۲۰ گرین۔ سب کو
ملا کر دو دو گھنٹہ کے بعد پلادیں **دیگر مجرب** شوگر آف لڈ ۳ گرین۔ اسی ٹیٹ آف لڈ
۴ گرین۔ ڈائیلوٹ اسی ٹک ایسڈ ۳ بوند۔ پانی ایک اونس سب کو ملا کر ایسی ایک ایک
خوراک تین تین گھنٹہ کے بعد دیں **دیگر کالرا پلز** جو دیہات اور شہروں میں میونسپل
کمیٹیوں کی طرف سے تقسیم کی جاتی ہیں اور ریزشوں کے بند کرنے میں کافی مدد
دیتی ہیں اور شدت مرض کو روکتی ہیں نسخہ افیون ۴ گرین۔ کافور۔ سیاہ مرچ یا سرخ مرچ
زنجبیل۔ ہینگ ہر یک ۸ گرین۔ سب کو ملا کر آٹھ حبوب بنا دیں اور ہر ایک دست

دست کے بعد ایک حب کھانے کو دین۔ اگر ۲۰ گرین شوگر آف لڈ کو ایک چھٹانک پانی مین حل کر کے پچکاری کی جاے تو بھی دست بند ہوجاتے ہین **دیگر مجرب** اسی ٹٹ آف لڈ ہم ۲ گرین۔ لایکوار مارفاینی اسی ٹی ٹس ایک ڈرام۔ ڈاہیلوٹ اسی ٹاک ایسڈ ۱۲ بوند۔ پانی چھ اونس سب کو ملاکر بقدر ۴ ڈرام دو دو گھنٹہ کے بعد پلا دین۔ اگر زیادہ پانی کی ضرورت ہو تو قدرے اور ملا لیا کرین۔ **دیگر** پیاز کا پانی زم زم شراب مین ملاکر پینا بھی مفید ہے **دیگر مجرب** پوست نیم ایک تولہ پاؤ بھر پانی مین جوش دیکر پینا ازبس مفید ہے **دیگر مجرب** بچھیا ۲ ماشہ۔ نارجیل دریائی ۳ ماشہ۔ زہر مہرہ۔ طباشیر۔ مغز تخم اترج ہر ایک ۶ ماشہ۔ مغز کنول گٹہ سب کو کوٹ کر آب پیاز مین بقدر نخود حبوب بنا لین خوراک ۲ حب **دیگر مجربہ بید نندلال صاحب عطار نوشہرہ ضلع پشاور**۔ بچھناگ مدبر۔ عسل۔ بلادر۔ سونٹھ۔ ببول۔ بادبرنگ پوست ہلیلہ۔ پوست بلیلہ۔ پوست آملہ بیج۔ گلو۔ سب کو مساوی الوزن لیکر باریک کر کے اور دوشیزہ گاے کے پیشاب مین ایک روز بھگو کر خشک کرین۔ بعد ازان ادرک کے رس مین کھرل کر کے حبوب بمقدار نخود بنا دین۔ اور ادرک کے رس کے ساتھ دو حب کھانے کو دین۔ اور بدہضمی کے لئے ایک حب اور سانپ کے کاٹے ہوئے کو تین حب دین ازبس مفید ہے **دیگر از مجربات بید صاحب موصوف** جایفل ۱۰ ماشہ لونگ۔ الایچی خورد ہر ایک ۱ ماشہ افیون ایکماشہ سب کو کوٹ کر چورن بنا دین۔ خوراک ۳ ماشہ ہمراہ عرق پودینہ۔

اگر قے اور درد معدہ کی شکایت ہو تو مقام معدہ پر ایک بڑی چوڑی پٹی ستارہ (مشہور بابچم ہے) کی شکل کی سٹی کے تیل مین تر کر کے اسطرح لگا دین کہ پتلا سرا اوپر ہو اور چوڑا سرا ناف

کی جانب۔ یا رائی کا پلستر استعمال کرین۔ بائین طرف کی زیرین پسلی پر رائی یا تارپین کے لیپ سے بہی فایدہ ہوتا ہے دیگر زہر مہرہ۔ نارجیل دریائی گلاب مین گھسکر دین۔ **بعض اوقات** گلاب۔ بید مشک کیوڑا وغیرہ خوشبودار عرقیات پلانے سے بہی قے رک جاتی ہے۔ تازہ سوئون کا سونگنا یا اونکا خیساندہ بناکر پینا اور تازہ لایم واٹر شیر تازہ مین ملا کر پینا بہی قے کی آمد کو روکتا ہے دیگر مغز کنول ۹ عدد۔ کتھہ سفید۔ زرشک سماق۔ کشنیز۔ طباشیر۔ الایچی خورد ہر یک ۳ ماشہ نبات سفید تولہ سب کو ملاکر بقدر ۳ ماشہ گھنٹہ گھنٹہ کے بعد شربت انار کے ساتہہ دین اس سے قے اور دست دونون کو فایدہ ہوتا ہے دیگر الفرڈ منیک ڈرافٹ کی ایک پوری خوراک سے بہی فایدہ ہوتا ہے۔ اور اردو ما ڈرافٹ کے استعمال سے بہی قے بند ہوجاتی ہے **نسخہ** ٹنکچر کارڈیم کمپونڈ ½ ڈرام سوڈا کاربوناس ۱۵ گرین اسپرٹ امونیا ارومائک ½ ڈرام۔ ٹنکچر جنجر ½ ڈرام۔ ڈل واٹر ایک اونس۔ سب کو ملاکر تین دفعہ دین دیگر کریازوٹ ۲۰ بوند۔ میوسلیج اکاشیا ایک ڈرام۔ ڈل واٹر ایک اونس سب کو ملاکر دین۔ تین چار دفعہ کے دینے سے ازبس فایدہ ہوتا ہے۔

پیاس کی شدت کو سوڈا واٹر۔ لیمینڈ اور چاے کے استعمال سے اور نیز سرد پانی کی ہتیلی معدہ پر رکھنے یا معدہ پر صندل اور کافور کا لیپ کرنے سے بہت فایدہ ہوتا ہے دیگر **مجرب** کلورائڈ آف سوڈیم ۲۰۰ گرین۔ کلوریٹ آف پوٹیاسیم ۲۴ گرین نائٹریٹ آف سوڈیم ۱۰۰ گرین۔ فاسفیٹ آف سوڈیم ۵۰ گرین۔ عرق لیموے تازہ ۲-۱ اونس۔ سکنجبین لیمو ۱½-۱ اونس سرد پانی ڈہائی پاو۔ سب کو ملاکر تہوڑا تہوڑا کرکے پلائین۔ اس سے پیاس کی شدت فوراً رفع ہوجاتی ہے۔ دیگر **مجرب** ایک تولہ تل

سوسن ؟ ایسی حالت میں کہ اپنی [illegible]

پانی میں ایک تولہ سرکہ انگوری ڈال کر اور برف سے سرد کر کے ایک ایک چھٹانک پلا دیں برف کے ٹکڑے کھلا دیں یا مُنہ میں رکھیں اور سرد پانی میں گلاب۔ بیدمشک کیوڑا وغیرہ ملا کر جرعہ جرعہ کر کے پلا دیں مگر نہ اتنا کہ جس سے قے ہو جاوے۔ **دیگر مجرب** تمر ہندی اور آلو بخارا کے پانی میں بید مشک۔ کیوڑا۔ شربت انار ملا کر پینا رفع تشنگی کے لیئے از بس مفید ہے۔ **دیگر** عرق کافور کے پینے اور آلو بخارا اور مویز منقی کے مُنہ میں رکھنے سے بھی تشنگی فرو ہو جاتی ہے۔ **دیگر مجرب** کریم آف ٹارٹار دو ڈرام۔ ڈائلیوٹ سلفیورک ایسڈ دو ڈرام۔ نبات سفید ۳ تولہ پانی ایک بوتل۔ سب کو ملا کر متواتر دو تین میں دفعہ پیویں۔ اس سے گرمی اور پیاس فرو ہو جاتی ہے۔

الحاصل ہر ایک علامت کے ظہور کے روکنے کی کوشش کریں اور مریض کی خبر گیری میں ہرگز بے پروائی نہ کریں۔

درجہ دوم شدید یا حاد (کولیپس)

اس درجہ میں دستوں کے کم آنے اور تمام تراوشوں کے بند ہو جانے سے گھبراہٹ بشدت ہوتی ہے اور بدن کے زیادہ سرد ہو جانے سے تشنج کی تکلیف بار بار ہوتی ہے۔ نبض کمزور ہو جاتی ہے اور بیقاعدہ حرکت کرنے لگتی ہے۔ آنکھیں اندر کو گھس جاتی ہیں۔ لحظہ بلحظہ مریض کی حالت ابتر ہوتی جاتی ہے۔ اس درجہ میں قابضات خصوصاً افیون کے استعمال کی ضرورت بالکل نہیں ہوتی۔ اگر ضرورت ہو تو افیون کے سوا دیگر قابض ادویہ کا استعمال کریں اور حتی المقدور مریض کو اصلی حالت پر لانے کی کوشش کریں کیونکہ اس درجہ میں مریض کے تلف ہو جانے کا احتمال قوی ہوتا ہے۔

جب کمزوری کی وجہ سے نبض سقوط کے قریب ہو جاوے تو شراب وغیرہ سریع

الغرض محرک مفرح دوائین بلا ہین مگر نہایت ہوشیاری سے کم مقدار مین۔ کیونکہ
جب معدہ اور آنتون کے اعصاب کے مفلوج ہو جانے سے قوت جاذبہ کم ہوجاتی
ہے تو اس قسم کی دوا زیادہ مقدار مین استعمال کرنے سے معدہ مین خراش پیدا ہوجاتا
ہے جس سے قے اور دست کے دوبارہ شروع ہو جانے کا احتمال ہوتا ہے۔ اگر اتفاقاً
قے نہی ہو اور قوت جاذبہ بھی قایم رہے تو تمام اندرونی اعضا مین خون کے اجتماع سے
ردی علامات شروع ہو جاتی ہین۔ اور دوا تھوڑی مقدار مین بار بار دینے سے نبض
مین طاقت آتی ہے اور مریض بحال ہونے لگتا ہے نسخہ محرک مفرح ارومائک
اسپرٹ آف امونیا ۲ ڈرام۔ سلفیورک ایتھر ۲ ڈرام۔ کلورک ایتھر ۳ ڈرام۔ برانڈی
۲ ڈرام۔ پیپرمنٹ واٹر چھ اونس۔ سب کو ملا کر بقدر ۲ ڈرام ایک گھنٹہ کے بعد دین
اگر بقدر ہضم کرنے کی برداشت ہو تو ایک یا آدھا ڈرام گھنٹہ مین تین دفعہ کر کے دین
جسم پر ہاتھ یا فلالین سے مالش کرین۔ کستوری۔ لونگ۔ زعفران۔ جائفل۔ زنجبیل
وغیرہ محرک ادویہ کی مالش کرین۔ جسم کو گرم کپڑے سے ڈھانکے رکھین تاکہ حرارت
غریزی زیادہ ہوجاوے اور نبض اور قلب کی رفتار اصلی حالت پر آجاوے اور بدن
گرم ہوجاوے اور تمام تراوشین بدستور جاری ہوجاوین۔ پسینے کے جذب ہوجانے
سے جسم جو خشک ہوگیا ہے پھر ترو تازہ ہوجاوے۔

بے چینی کے رفع کرنے کے لئے یہہ نسخہ دین **نسخہ** ارومائک اسپرٹ آف امونیا
دو ڈرام۔ اسپرٹ کلورافارم ۳۰ بوند۔ ٹنگچر کارڈیمم ۳۰ بوند۔ سلفیورک ایتھر ۵ بوند
پانی ایک اونس۔ یہہ ایک خوراک ہے۔ ایسی تین خوراکین دن مین دین تاکہ دوران
خون کے تیز ہونے سے بے چینی دور ہو اور دل کو فرحت و تازگی حاصل ہو سینہ

اور پنڈلیون پر رائی کا پلستر لگاویں۔
اگر تشنج کی شدت ہو تو رائی سرسون۔ زنجبیل۔ جائیفل سب کو نیمکوفتہ کر کے سرسون کے تیل مین جوش دین اور پھر صاف کر کے جسم پر بخوبی مالش کرین اور پنڈلیون پر رائی کی پٹی لگاوین۔ تارپین۔ کلورا فارم لینیمنٹ۔ افیم لینیمنٹ۔ سوپ لینیمنٹ۔ جونی پر وغیرہ کی مالش سے بہت فایدہ ہوتا ہے۔ کلورا فارم کا سونگنا بھی بہت مفید ہے۔ بوتلون مین گرم پانی بھر کر بیمار کے ہاتھہ پانون اور بغلون مین لگاوین۔ لایکوار امونیا یا بلیو کاربین کی پچکاری زیر جلد کرین تاکہ جسم کی حالت اصلی درجہ پر آجاوے۔ تار بجلی لگا دین اور یہہ نسخہ کہانے کو دین **نسخہ** کافور ½ گرین۔ افیم ¼ گرین۔ اسکی ایک گولی بنا کر دین۔

بیہوشی اور غشی کی صورت مین یہہ دوا دین **نسخہ** اسپرٹ آف امونیا ½ ڈرام سلفیورک ایتھر ½ ڈرام۔ ٹنکچر کارڈیمم ½ ڈرام۔ پانی ایک اونس سب کو ملا کر پلا دین۔ اس سے بہتر اور کوئی عمدہ سریع التاثیر اور مفرح دوا نہین ہے۔ ورق نقرہ یا ورق طلا ہمراہ گلقند یا مربائے بہی یا ہمی کہلانے کو دین **دیگر مجرب** زردی بیضۂ مرغ ایکعدد برانڈی شراب ڈہائی تولہ۔ نبات سفید دو تولہ۔ پانی ایک چھٹانک ملا کر دینے سے غشی اور دری کی علامات فوراً رفع ہو جاتی ہین اور مریض کو بہت جلد توانائی اور فرحت حاصل ہوتی ہے۔ حرارت غریزی کے قایم ہونے سے نبض کی رفتار باقاعدہ ہو جاتی ہے۔
دیگر مجرب اسپرٹ کلورا فارم ۲۰ بوند۔ اسپرٹ امونیا ارومائک ½ ڈرام۔ ٹنکچر جنجر ۲۰ بوند۔ پانی ایک اونس۔ سب کو ملا کر پاؤ پاؤ گہنٹہ کے بعد دین **دیگر مجرب** کاربونیٹ آف امونیا ۵ گرین۔ سلفیورک ایتھر ۲۰ بوند۔ عرق کافور ایک اونس سب کو ملا کر حسب

طاقت مریض پندرہ پندرہ منٹ کے بعد دین۔
تنفس کی تکلیف مین سینہ پر رائی کی پٹی لگا دین۔ بدن اور بستر پر سرکہ چھڑکین
اگر پیٹ مین جلن معلوم ہو تو سرد پانی مین کپڑا بھگو کر لگا دین۔

درجہ سوم بند ہیضہ

اس قسم کا ہیضہ نہایت سخت ہوتا ہے اور بہت کم علاج پزیر ہے۔ مگر دانا وٴن کا قول ہے کہ مرض ہر چند مہلک ہو زیست سے مایوس نہونا چاہیے اور معالجہ کرتے رہنا چاہیے۔ اسلئے مناسب ہے کہ حسب ظہور علامات وہی علاج کرین جو درجہ دوم مین بیان کیا گیا ہے۔

درجہ چہارم انقلاب (ری اکشن)

اکثر یہہ حالت بعد رفع ہو جانے علامات ردیہ کے پیدا ہوتی ہے جسمین دماغ کے اندر خون کے اجتماع سے نبض سریع الحرکت۔ جسم گرم۔ آنکھین سرخ اور غنودگی زیادہ ہو جاتی ہے بعض اوقات بخار اور ہذیان بھی ہو جاتا ہے۔ ایسی حالت مین مریض کے سر کو تکیہ کے سہارے اونچا رکھین تاکہ دوران خون نیچے کی طرف رجوع کرے۔ اور رفع غنودگی کے لئے کنپٹی پر آٹھہ دس جونکین لگا دین۔ سر پر ٹھنڈے پانی کی گدی رکھین اور کم مقدار مین کبابچینی کھلا دین۔ گرم پانی سے پاشویہ کرین۔ پیشانی اور سینہ پر صندل اور کافور کا ضماد کرین۔ پوٹاسی برومائیڈ۔ یا مرکبات انٹی موانی وغیرہ ادویات مخدرہ کھانے کو دین۔
اگر اس سے فایدہ نہو تو گردن پر رائی کی پٹی یا مکھی کا پلسٹر لگا دین۔ مونگ اور چنے کی دال کا پانی۔ ماء اللحم۔ دودھ۔ شوربا۔ ساگو دانہ۔ اراروٹ وغیرہ سریع الہضم مقوی سیال غذا تھوڑی مقدار مین کھانے کو دین۔ اور صحت کے موافق انڈا وغیرہ ثقیل غذا

بتدریج بڑہاتے جاوین- اور خون مین نمکیات کے کم ہونے کی وجہ سے برابر کہاری پانی پینے کو دیتے رہین- یا کاربونٹ یا کلورائڈ آف سوڈیم- یا نمک اور لوٹا سجی پانی مین ملا کر دین- اپی کاکوانا یا گرگرے پوڈر کی ایک دو خوراکون سے بہی بہت فایدہ ہوتا ہے-

اگر **پیشاب اور پاخانہ** کی بندش کے سبب اجتماع خون یعنی درجہ انقلاب کی علامات پائی جاوین تو مناسب طور سے انکا دفعیہ کرین- اگر صرف پیشاب کی بندش ہو تو شانہ اور کمر پر گو گنار اور کیسہ کے ہولون کی تکمید کرین- یا گرم گرم ہوسی کپڑے کی ہتیلی مین بہر کر تکمید کرین- اور مقام گردہ پر رائی کی پٹی- یا گلاس- یا سینگی لگا دین اور السی کی لوپری باندہین- بلاڈونا لینیمنٹ- کلورافارم لینیمنٹ- سوپ لینیمنٹ کی بار بار مالش کرین اس سے بہی فایدہ ہوتا ہے اور پینے کو یہ نسخہ دین **نسخہ** شورہ قلمی ۲ سرخ- نائٹرک ایتہر ۲۰ بوند- جوشاندہ بیکو ایک اونس سب کو ملا کر دو تین تین دفعہ دین **دیگر مجرب** عنسانده کباب چینی مین نائیٹریٹ آف پوٹاس یا بائی کاربونٹ آف پوٹاس ملا کر دین- بعض اوقات گرم پانی سے غسل کرنے کے بعد سلفیٹ آف آیرن اینڈ کوینا کے کہلانے سے بہی کمال فایدہ ہوتا ہے- خار خسک کے خیساندہ مین بقدر ایک ڈرام کاربونٹ آف پوٹاس دینا بہی فایدہ کرتا ہے- **دیگر مجرب** پوٹاسی کاربوناس ½ ڈرام- اسپرٹ نائٹرک ایتہر ½ ڈرام- اسپرٹ چونی پر ۲۰ بوند- پانی ایک اونس- سب کو ملا کر گہنٹہ گہنٹہ کے بعد دین **دیگر** کباب چینی- شورہ قلمی بقدر ۳ سرخ دو تین تین دفعہ دینے سے ادرار بخوبی ہوتا ہے- **دیگر مجرب** چاول ۱۰ تولہ- پوست سنگترہ ۵ تولہ تین پاؤ پانی مین جوش دین اور نبات سفید سے شیرین کرکے

دیمین چار دفعہ متواتر دین - اگر کسی تدبیر سے پیشاب جاری نہو تو ناچار قثاطیر کے ذریعہ پیشاب نکالین - اور جس تراوش مین فرق معلوم ہو اوسکا انتظام کرین - اگر آرام کے بعد قے اور ہچکیان ستاوین تو برف کے چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کھانے کو دین سوڈا واٹر لیمینڈ پلاوین - تنباکو اور دہتورے کے پتے کا چرٹ پینے سے بھی ہچکی رُک جاتی ہے - کبھی صرف کئی دفعہ دیر تک دم کشی یعنی سانس روکنے سے ہچکی دور ہو جاتی ہے - کسی دوسری جانب طبیعت کو مشغول کرنے سے بھی اکثر ہچکی ہٹ جاتی ہے - ایفروسنک ڈرافٹ کے ساتھ چری لارل واٹر ملاکر پلانا بھی ہچکی کو رفع کرتا ہے - تہوڑی مقدار مین افیون یا مارفیا کے استعمال سے بھی فایدہ ہوتا ہے نائیٹرٹ آف ایمایل بقدر ۱۰ بوند رومال پر چھڑک کر سنگھاوین - فم معدہ پر رائی کی پٹی لگاوین - اگر اس سے آرام کی صورت نظر نہ آوے تو معدہ پر چھوٹا سا مکھی کا پلستر لگاوین - اور سینہ پر بلاڈونا کی پٹی رکھین - کلوروفارم لینیمنٹ کی مالش کرین اور چھاتی کو فلالین کی پٹی سے خوب کسکر باندھین - ہائیڈروسیانک - کریازوٹ - اسپرٹ کلوروفارم - اور سلفیورک ایتھر کا استعمال بھی بہت فایدہ مند ہے -

ذات الریہ کی شکایت مین سینہ اور پشت پر تارپین کی تکمید کرین اور کلوریٹ آف پوٹاسیم کھلانے کو دین - کمزوری مین کونین - شراب وغیرہ محرک ادویات کا استعمال کرائین -

قرحہ قرنیہ کی صورت مین ۲۰ گرین والا کاسٹک سلوشن لگائین -

اگر بیٹھیہ لگ جاے یا جسم پر پھوڑے نکل آوین تو اونکے دفعیہ کیلیے مناسب تدابیر عمل مین لادین (اس باب مین ہمنے کتاب معمول احمدیہ مین جو فن

جراحی ہین ہے مفصلاً تدبیرین بیان کی ہین۔)

نفخ کی صورت مین سوڈا ائیسمتھ۔ جنجر پپ۔ سین۔ روغن الائچی۔ پیپر منٹ آئل ایسڈ آئل۔ سلفیورک ایسڈ۔ ہائڈروکلورک ایسڈ۔ نائیٹر ڈمیوریٹک ایسڈ وغیرہ تیزاب معدنی تنہا یا ہمراہ ٹنگچر کلمبا۔ کواشیا۔ جنشن کے استعمال کرین۔ اس سے بہت فایدہ ہوتا ہے۔ ریح خارج ہو جاتی ہے۔ **دیگر مجرب** الائچی خورد۔ پودینہ۔ ہریک ۶ ماشہ۔ بادیان ایک تولہ۔ مویز منقی دو تولہ۔ سب کو ایک سیر پانی مین جوش دین اور صاف کرکے پلا دین۔ اور شکم پر روغن تارپین یا فقط گرم پانی کی تکمید کرین۔

اگر **درد معدہ** کی شکایت ہو تو چونہ خوردنی اور زردچوب کی ہموزن شہد مین بقدر کنار دشتی گولیان بنا دین۔ خوراک ایک حب ہمراہ جوشاندہ الائچی خورد۔ مرچ سیاہ خرما کے دین۔

جسم کی خشکی مین روغن کافور۔ روغن خشخاش۔ روغن بادام۔ گل روغن وغیرہ کی مالش کرین۔

اگر **خون کے منجمد ہونے سے** ہاتھ پانون کی انگلیان سکڑ جاوین یا ناخن سیاہ اور نیلے پڑ جاوین تو چندان خطرناک نہ سمجھین کیونکہ بدن مین حرارت غریزی کے قایم ہونے سے خود بخود اصلی حالت پر آجاوینگے۔ مگر بنظر احتیاط ہاتھ پانون کو گرم رکھین۔

ضمیمہ ممد حیات

موسمی بخار اور اوسکے روکنے کی تدابیر مع علاج

جو کچہہ ممد حیات مین حفظ صحت کے بارہ مین لکہا گیا ہے اگر اوسپر عمل کیا جاے تو ممکن نہین کہ کوئی بیماری انسان پر غالب آ سکے۔ اور قواعد مذکورہ کو عمل مین لانا بالکل آسان ہے بنسبت اسکی کہ مرض مین مبتلا ہونا پڑے۔ اگرچہ پیٹ کے درد کے لئے پیپرمنٹ اور اجوائین کا استعمال بہت عمدہ علاج ہے اور قتل قمل وغیرہ جانورون کے واسطے جو بالون مین پیدا ہون سیماب اور ملو نہایت اچہی دوا ہے مگر کیا اچہی بات ہے کہ پہلے ہی سے گاجر مولی وغیرہ ثقیل دیر ہضم چیزون کے کہانے سے پرہیز کرین تاکہ مصلح ادویہ کی قیمت اور درد کی زحمت سے بچے رہین اور بالون کو پہلے ہی سے صاف ستہرا رکہین تاکہ اذیت دینے والے جانور پیدا ہی نہون۔

ممد حیات مین قواعد حفظان صحت کے بعد ہیضہ کا علیحدہ بیان کیا گیا ہے اسلئے مناسب معلوم ہوا کہ موسمی بخار کے روکنے کی بہی تدبیرین بتلائی جائین کیونکہ یہہ تبدیل موسم خصوصاً آسوج اور کاتک مین ضرور ہی ظاہر ہوتا ہے اور عامہ خلایق کو ستاتا ہے۔ اگرچہ ہیضہ زیادہ مہلک ہے مگر کم وقوع مین آتا ہے۔

اسباب

درختون اور پودون کے گرے ہوئے پتے جڑ پھل پھول گھاس وغیرہ - کپڑا کاغذ روٹی دال
وغیرہ - مردہ جانورون کی ہڈیان گوشت بال وغیرہ - بول براز ناک تھوک گوبر وغیرہ بدبو دار غلیظ
وغیرہ اشیا جب مرطوب زمین مین مل جاتی ہین یا بند پانی مین ڈالی جاتی ہین اور اوپر سے
دھوپ تیز پڑتی ہے تو ردی ابخرات پیدا ہوتے ہین اور یہی موجب بخار ہوتے ہین -
ناپاک زمین کے ابخرات بھی خراب ہوتے ہین جنکے پھیل جانے سے عام ہوا خراب ہو جاتی
ہے - باوجود ان خرابیون کے اس موسم مین پہلے ہی سے اچھی ہوا کم ملتی ہے - اس قسم کی
خراب ہوا کے استنشاق سے جسم کی پرورش بخوبی نہین ہوتی اور کمزوری زیادہ ہو جاتی ہے
اسکے علاوہ دن کی گرمی اور رات کی سردی سے بدن جکڑ جاتا ہے - اگر آدمی پہلے ہی سے
کمزور اور نحیف ہو تو خراب ہوا کی تاثیر سے جسم بطریق اولے متاثر ہو جاتا ہے اسیوجہ سے
بنسبت جوان آدمی کی بوڑھے اور بچے مرض بخار سے زیادہ ہلاک ہوتے ہین جیسا کہ خلو معدہ
کی حالت مین دوا کی تاثیر بہت جلد ہوتی ہے اسی طرح خراب ہوا کی تاثیر بھی خلو معدہ مین بطریق اولے
بھوک سے زیادہ کھانا کسی موسم مین اچھا نہین ہے اس سے جسم بھاری ہو جاتا ہے - اور
بدہضمی و تخمہ پیدا ہوتا ہے خصوصاً خراب موسم مین زیادہ کھانا زہر قاتل ہوتا ہے اور بخار کا
ایک سبب بنجاتا ہے - برسات کے دنون مین جب دریا طغیانی پر آجاتے ہین اور کنوون کا پانی
سطح زمین کے قریب آجاتا ہے تو زمین کی بالائی سطح کی گندگی خصوصاً قصبجات کے قرب و
جوار کی آلایش پانی مین اتر جاتی ہے - اسکے علاوہ خراب زمین کے ردی ابخرات بھی پانی مین
جذب ہو جاتے ہین اور کنوئین بھی ان دنون کم چلتے ہین - اسیوجہ سے کنوون کا پانی
زیادہ تر خراب ہو جاتا ہے - دلدل اور خام تالابون مین بھی پانی زیادہ جمع ہو جاتا ہے -

مذکورۃ الصدر اسباب سب کے سب بخار اور اسہال کے موجب ہین۔ موسمی بخار کی
شدت وخفت اسباب مذکورہ کی کمی بیشی پر موقوف ہے۔ پس امراض موسمی کے روکنے
کی تدابیر اسباب پر نظر کرنے سے خود بخود سمجھہ مین آسکتی ہین مگر ہم زیادہ وضاحت کے
واسطے ان تدابیر کو دو طریق پر بیان کرتے ہین

تدبیر اول جسکو ہمیشہ مدنظر رکھنا ضروری ہے

اگرچہ کھیتی باڑی کے واسطے بارش اور دریا کے پانی کی اشد ضرورت ہوا کرتی ہے
مگر اوسط درجہ مین۔ ضرورت سے زیادہ پانی کھیت اور صحت دونون کے لئے مضر ہے
اگرچہ یہہ دونون قسم کے پانی ہمارے اختیار سے باہر ہین مگر پہر بہی کوشش کرنے سے
بہت کچہہ انتظام ہوسکتا ہے۔ اب ہم یہہ بیان کرنا چاہتے ہین کہ یہہ کوشش کسطرح
کرنی چاہیے تاکہ پورا پورا فایدہ حاصل ہو۔ اسمین کئی امر قابل لحاظ ہین۔

امر اول قصبہ کے گرد و نواح کے گڈہے اور دلدل ہین مٹی بھر کر زمین کے ہموار کردینے
چاہئین تاکہ زاید پانی ٹھیر نہ سکے۔ اگر بڑے گڈہے اور دلدل کا بہرنا طاقت سے باہر ہو
تو آبادی اور دلدل کے مابین درخت ہائے گوندی۔ سرس۔ فردان وغیرہ بکثرت لگا دینے
چاہئین تاکہ درختون کے پتے خراب ہوا کو جذب کرلین اور زمین کی نم کو بہی چوستے رہین
دلدل کے کنارے پر کیلہ سورج مکہی اور خاص غلیظ پانی کے اندر کنول کا پیڑ لگانا ازبس مفید ہے
اگر دریا کی طغیانی سے پانی کے زیادہ آجانے کا اندیشہ ہو تو قصبہ کے گرد پہلے ہی سے
بند لگا دینا چاہیے تاکہ علاوہ دیگر فواید کے قصبہ کی فصیل اور آبادی کو صدمہ نہ پہونچے
اگر جوہڑ وغیرہ نشیب زمین مین پانی جمع ہو جاوے تو اوسپر جہلا رین چلا کر پانی کو حسب
ضرورت کہیتون مین ڈالین۔

امر دوم - گلی کوچہ بلکہ آبادی کا گردو نواح دو دو دو سو گز تک برابر صاف اور ستہرا رکھنا چاہیئے - بول و براز ہڈیان مردہ جانورون کی آلایش اور کوڑا کرکٹ وغیرہ دور فاصلہ پر گدام مین جمع رکھنا چاہیئے اور جب وہ گل جاوے تو کہیت مین ڈال دینا چاہیئے تاکہ پیداوار بکثرت ہو کیونکہ کہاد سے زمین طاقتور ہو جاتی ہے اور تخم کی عمدہ طور سے پرورش کر سکتی ہے - اشیاے مذکورہ کے گدام مین جمع نہ کرنے اور کہلا رکھنے سے سواے بیماری کے کچھہ حاصل نہین - غارون اور گڑہون کو صاف مٹی سے بہردین کوڑا کرکٹ ڈال کر بہرنا مناسب نہین بلکہ مضر صحت ہے - اکثر زمینداروں کا دستور ہے کہ ایام بارش مین کثیف اور خراب کیچڑ سے کچی دیوارین بنا لیتے ہین اور جب دہوپ لگتی ہے تو ان مین سے بدبودار ابخرات نکلنے شروع ہو جاتے ہین جس سے انسان اور حیوان دونون کو ضرر پہونچتا ہے ایسے مکروہ رواج کو حکماً روک دینا چاہیئے -

امر سوم - گہرون کے صحن اور کوچون کا فرش پختہ بنوانا چاہیئے ورنہ خام زمین سے غلاظت اور نم کے باعث ردی ہوا پیدا ہونگے - اگر فرش پختہ نہو تو گہرون اور کوچون کو نم سے محفوظ رکھنا چاہیئے خصوصاً اوس زمین کو جو غلاظت آمیز ہو - اور نم سے محفوظ رکھنے کا یہ طریقہ ہے کہ ایسی تدبیرین عمل مین لاوین جن سے بارش وغیرہ کا پانی جمع نہونے پاوے -

امر چہارم - پانی پینے کے کنوؤن کو سال مین دو دفعہ صاف کرا وین خصوصاً برسات کے بعد سابقہ پانی اور کیچڑ نکال دینا اشد ضروری ہے ورنہ اس قسم کے پانی کے استعمال سے بخار مین مبتلا ہونا پڑتا ہے اگر اس قسم کے کنوؤن کا پانی جو صاف نہون بمجبوری پینا پڑے تو جوش دیکر صاف کر لین - سردیون خصوصاً خراب موسم مین پانی

شیر گرم کرکے پیوین تاکہ ذات الجنب ذات الریہ اور زکام وغیرہ موسمی امراض سے ہمیشہ محفوظ رہین۔

تدبیر دوم جسکی پابندی خاص موسم بخار مین ضروری ہے

اور چند امور مین بیان کی جاتی ہے۔

امر اول۔ صفائی کی طرف معمول سے زیادہ توجہ کرین اور گھرون مین پانی نہ چھڑکین خصوصًا دہوون کا پانی کسی برتن مین جمع کرکے علیحدہ جگہ مین پھینکدین۔ تا ل ہونیکی علیحدہ مکان مین باندہین۔ اگر ممکن ہو تو آبادی سے دور فاصلہ پر باندہین اور مکان گوبر وغیرہ سے خوب صاف ستھرا رکھین اور دن کے وقت دروازے کھلے رکھین تاکہ تازہ ہوا اور دھوپ کی کرنین اندر سے باہر نکلین۔

امر دوم۔ کنوون کو صاف و ستھرا کروائین اور پانی کو ابالکر استعمال مین لائین خصوصًا جوہڑون اور خراب کنوون کا پانی بغیر ابالے ہرگز استعمال مین نہ لائین۔

امر سوم۔ گھر مین ہر روز حرمل۔ گوگل۔ دہوپ وغیرہ دافع عفونت چیزین سلگادین اور نمناک جگہ پر آگ جلانا یا لید گوبر کی دہونی دینا ضروری ہے۔

امر چہارم۔ بدن کو ہمیشہ کپڑے سے ڈہانکے رکھنا مناسب ہے خصوصًا سردی مین جب کہ بارش اور دریا کی طغیانی کے باعث نمی پر ہو گرم کپڑا یا روئی دار ضرور چاہیے ننگے بدن رہنا کسی حالت مین مناسب نہین ہے اور چھوٹے بچے کو عمدہ طور پر گرم رکھنا ضروری ہے۔

امر پنجم۔ خراب موسم مین دن کے ردی بخارات رات کی سردی سے سرد اور بھاری ہوکر زمین کے قریب زیادہ تر اثر کرتے ہین اسلئے اونچی جگہ پر خصوصًا بالاخانہ مین سونا

چاہیے شبنم مین سونا مناسب نہیں ہے اور بحالت مجبوری اچھا بھاری کپڑا اوڑھکر سو دین۔ ننگی چارپائی پر بغیر بستر کے سونا بھی مناسب نہین ہے تاکہ نیچے سے سردی ہوا سردی نہ لگے۔ اگر چارپائی موجود نہو تو زمین پر بھوسا یا سرکی یا کوئی اور گھاس بچھاکر بستر نرم اور گرم کرنا چاہیئے۔

امر ہشتم۔ بوقت صبح قہوہ۔ چائے وغیرہ زود ہضم غذا ضرور کھائین کیونکہ خلو معدہ کی حالت مین گھر سے باہر نکلنا مناسب نہین ہے مگر کوئی بھاری اور ثقیل ناموافق طبع چیز نہ کھائین۔ مکی کے بھٹے اور جوار کے گنے بھی اس موسم مین چوسنے مناسب نہین ہین اور نہ غیر عادت اور ناموافق طبع چیز کا استعمال کرین۔ اور کنین بقدر ایک یا ڈیڑہ رتی ہر روز ضرور کھایا کرین اور بچہ کے واسطے نصف یا پاؤ رتی کافی ہے۔ اگر کنین میسر نہو تو اتیس کا سفوف بقدر تین رتی ضرور کھایا کرین لیکن کنین کے برابر کوئی دوا زود اثر نہین ہے اور سرد مزاج کے لئے اتیس کا جوشاندہ ازبس مفید ہے نسخہ اتیس اجواین دیسی ہر ایک ۴ ماشہ سہاگہ ایک ماشہ پانی پاؤ بھر حسب دستور پکاکر تمام کنبے کے آدمی ایک ایک جرعہ پیوین۔

علاج

جب تپ کی علامات شروع ہو جاوین تو حکیم ڈاکٹر یا بید کی طرف رجوع لائین اور حکیم کی عدم موجودگی مین بوقت لرزہ آگ تاپکے ہاتھ پاؤن خوب گرم کرین اور گرم کپڑا اوڑھاکر مریض کو لٹادین اگر ہاتھ پاؤن زیادہ سرد ہون تو اس تیل کی مالش کرین نسخہ اجواین دیسی زنجبیل ہر یک ۹ ماشہ جائپھل ۲ عدد سب کو نیم کوفتہ کرکے آدہ پاؤ روغن کنجد مین جلا کر سیاہ کرین بعد ازان صاف کرکے عمل مین لاوین قہوہ گرم دو دو پیالہ صرف نمکین پانی پلانا بھی مفید ہو اور جسم گرم ہو جانے کی حالت مین بھی فیساندہ جرعہ جرعہ پلائین

نسخہ گل بنفشہ گل نیلوفر کاسنی ہمکوفتہ ہر یک ۶ ماشہ تمر ہندی ۳ تولہ آلو بخارا سات عدد-
نبات حسب ضرورت **دیگر مجرب** گل بنفشہ کاسنی مغز تربوز تخم خیارین ہر یک ۶ ماشہ سب کو
ڈیڑہ پاؤ پانی مین گھوٹ کر صاف کر اور نبات حسب ضرورت ملا کر استعمال مین لائین رفع تشنگی کے لئے
شربت نیلوفر بید مشک کیوڑا سکنجبین لیمو وغیرہ مین چہار چند پانی ملا کر پلائین اگر غشیان بہی ساتہ
ہو تو زہر مہرہ ناچیل دریائی بقدر ۳ ماشہ گہس کر داخل کرین گاے بکری کے دودہ کی پتلی چہاچہ مین
دو رتی نوشادر ملا کر گہنٹہ گہنٹہ بعد پلانا بہی مفید ہی **دیگر مجرب** شورہ قلمی نوشادر ہر یک یکسرخ ۵ تولہ
پانی مین حل کر کے گہنٹہ گہنٹہ کے بعد دین اگر اسمین ایک لیمو نچوڑ کر اور نبات سے شیرین کر کے پلایا جاوے
تو زیادہ تر مفید ہے مگر زکام اور کہانسی کی حالت مین ترشی سے پرہیز کرین اور یہ خیساندہ بار بار
پلا دین **نسخہ** گل بنفشہ گل نیلوفر کاسنی ہمکوفتہ ہر یک ۶ ماشہ عناب ولایتی ۹ عدد سپستان ۱۱ عدد اصل السوس
گاؤزبان ہر یک ۴ ماشہ مویز منقی ۷ دانہ نبات ۲ تولہ خشکی زبان کے لئے ۹ ماشہ اسبغول ۴ ماشہ بہدانہ کی پوٹلی
شربت نبات مین بہگو کر بار بار چوسنے کو دین اور ہذیان کی صورت مین سر پر سرد پانی یا سکہ رکہین
اور رائی اور نمک کے جوشاندہ سے پاشویہ کرین اور مریض کا مکان گرم رکہین اور خدمتگار کے سوا فالتو
آدمیونکا ہجوم نہونے دین نسخجات مذکورہ بالا مین سے کوئی ایک حسب موافقت مزاج تین چار روز تک
برابر استعمال کرین جب جوش بخار کسیقدر فرو ہو جاوے تو جلاب دین **نسخہ جلاب** آبرد تربد
حب النیل ہر یک ۵ ماشہ نمک لاہوری آبرد زنجبیل ہر یک ۲ ماشہ سب کو باریک کر کے ہمراہ عرق گاؤزبان
یا آب خالص شکر تری سے شیرین کر کے دین۔ اگر تدابیر مذکورہ بالا سے بخار اتر جاوے تو فہو المراد ورنہ
وقفہ کی صورت مین دو رتی کنین سادہ یا حبوب بنا کر ہمراہ سکنجبین یا شربت لیمو کہلا دین پہر نوبت سے
ایک گہنٹہ پیشتر ۴ رتی کنین یا ۵ رتی سنکونا فبری فیوج کہلا دین کنین میسر نہو تو سفوف تمیس کرنجوہ
آرد گلو اور خوب کلان بقدر تین چار رتی کہلا دین۔ اگر معالجات مذکورہ سے فایدہ نہو تو یہ نسخہ دیں

نسخہ تکنینیا سلفاس ڈیڑہ اونس پوٹاسی نایٹراس ۴۲ گرین اسپرٹ ایتھر نایٹراس ۲ ڈرام سلفٹ آف کنین ۱۲ گرین پانی چہ اونس سب کو ملاکر ۶ خوراک کرین اور دنمین تین دفعہ دین اگر زکام کے باعث کمزوری ہو تو برومائڈ پوٹاس ۴ گرین اسمین زیادہ کرین **دیگر مجرب** ناٹرک ایسڈ ۸ گرین ٹنگچر سنکونا ۲ یوند سلفٹ آف کنین ۸ گرین پانی تین اونس سب کو ملاکر ۴ خوراک کرین اور دنمین دو دفعہ دین **دیگر مجرب** مغز کرنجوہ کجلہ سوختہ نوسادر اجواین دیسی بیرہ سفید ہریک ۱ ماشہ سبکو باریک کرکے بقدر ۴ سرخ ہمراہ شربت نیلوفر دنمین دو مرتبہ دین **دیگر حبوب مجرب** سنکہیا سفید سنگ بصری قرنفل سب کو مساوی الوزن لیکر باریک کرین اور گہیکوار کے شیرہ مین حبوب بمقدار دانہ موتہہ بناکر استعمال کرین **غذا** دودہ چاول دال مونگ ساگ پالک شلجم خشک یخنی گوشت نان فطیر **انتباہ** بخار مین دودہ سے پرہیز کرنا خصوصا کنین کے استعمال مین سرا نزا دابی مگر غیر عادی کو یاکثرت سے پلانا ممنوع ہے بعض اوقات کمزوری براورم دہہ کی وجہ ذات الجنب (پلوریسی) ذات الریہ (نمونیا) مین مریض متبلا ہوجاتا ہے اس صورتمین مقام ماؤف پر تکمید کرین **نسخہ تکمید** کوکنار ۷ تولہ برگ تمبک ۳ تولہ دونون کو سواسیر پانی مین جوش دین بعد ازان ۵ تولہ روغن تار مین شامل کرکے غفص کپڑے کو بہگو کر نچوڑین اور برابر تین چار گہنٹہ تک گرما گرم ٹکور کرین بعد ازان پرانی روئی کی گدی تہ گرم کرکے باندہین اور یہہ دوا پلاوین **نسخہ** اصل السوس ریشہ خطمی بادیان سپستان ہریک ۴ تولہ سب کو نیمکوفتہ کرکے ڈہائی سیر پانی مین جوش دین جب بنصف رہ جاے تو صاف کرکے دو دو گہنٹہ کے بعد بقدر ۳ تولہ نبات سے شیرین کرکے پلادین اگر اس خیساندہ کی فی خوراک مین ۹ ماشہ شراب رم یا برانڈی ملاکر دیا جاے تو ازبس مفید ہی اگر شراب سے پرہیز ہو تو دو رتی قلمی شورہ ملادین

خاتمۃ الکتاب

الحمد للہ والمنۃ کہ دروقت سعید و زمان حمید مین بتاریخ ۱۲ رمضان المعظم ۱۳۳۱ ہجری مطابق

---

۵ اس سے بخار اور سرخی ہیجان کو ازبس فایدہ ہوتا ہے اگر یہہ تدبیر کارگر نہو تو مقام ماؤف پر رائی کا پلسٹر یا چند جونکین لگادین گلاس یا سینگی کے ذریعہ سے خون لینا بھی مفید ہے بعض اوقات مریض

۵ ماہ مارچ سنہ ۱۸۹۵ع کتاب مخزن حیات بخیر و خوبی تمام و حسن بالا کلام انجام کو پہونچی اسمین کل دس مسایل پر بحث ہے جو دس مقالہ سے تعبیر کئے گئے ہین ۔ جسقدر اصول و فروع اسمین بیان کئے گئے ہین تحقیقی ہین ۔ سماعی و قیاسی نہین ہین اور اکثر حکماے یورپ کی تحقیقات کا نتیجہ ہین ۔ جنکا نام جابجا حوالہ قلم کیا گیا ہے ۔ بہت سے مسایل ایسے ہین جو خاص میرے مشاہدہ مین آئے ۔ کیونکہ بہ حیثیت ایک طبیب کے مجھے اکثر مقامات دور و دراز کا سفر اختیار کرنا پڑا ۔ اکثر دیہات مین جانے کا اتفاق ہوا ۔ لاہور کے بازارون اور گلی کوچون اور ہر ایک حیثیت کے مکان ہین تو ہمیشہ جانے کا اتفاق ہوتا ہے ۔ چونکہ طبیعت کو تحقیق کا شوق اور نیک و بد کی تمیز کا ذوق تھا ہر ایک چیز کے حسن و قبیح پر بخوبی غور و تامل کیا جو قابل تحریر پایا اوسے حوالہ قلم کر دیا اچھے کو اچھا کہا اور برے کی مذمت کی تاکہ طبایع کو اچھے کی طرف رغبت اور برے سے نفرت ہو ۔ جو چیز انگریزی قطع وضع کی پسندیدہ معلوم ہوئی اوسے اختیار کر لیا جو اپنے دیس کی چیز مضر صحت نظر آئی اوسے ترک کر دیا ۔ ہندو مسلمانون کے اکثر مذہبی مسایل و رسومات سے نتیجہ نکالا کہ یہہ موید صحت ہین گو انکے ادا کرنے والے انکے اصلی فواید سے آشنا نہین ۔ یہی اور ایسی ہی اور کئی وجوہات ہین جنہون نے میری کتاب **مخزن حیات** کو اون تصانیف سے متمیز و ممتاز کر دیا جو تھوڑے سے گزشتہ عرصہ مین طبع ہوئی ہین اور وہ یا تو صرف یونانیون کے ستہ ضروریہ کا ترجمہ ہین جو تحقیقات جدیدہ کے مقابلہ مین بالکل بیہودہ ہے اور تقویم پارینہ کا حکم رکھتا ہے ۔ اسیواسطے مینے اسکی طرف مطلق توجہ نہین کی ۔ یا حفظان صحت کی کسی انگریزی کتاب کا بالکل ترجمہ ہین ۔ صاف ظاہر ہے کہ یورپ اور امریکا سرد ملک ہین اور ایشیا اوسکے بالکل برعکس گرم ملک ہے ۔ وہان کے

باشندون کا طرز معاشرت کچھہ اور ہے اور یہان کا اور - خور و نوش کی چیزین دونون
ملکونمین مختلف ہین۔ پہر یورپ کی حفظان صحت ایشیا مین کیا فایدہ دے سکتی ہے
لہذا مینے انگریزی مین سے وہ مسایل منتخب کرلیئے جو اس ملک مین بہی کار آمد ہوسکتے
تہے۔ ٹامز کے پانی اور ریل مچہلی کے خواص چہوڑدیئے - اور گنگا جمنا اور روہو مچہلی لے لی
چونکہ یہہ ایک حفظان صحت کی کتاب ہے - اسمین چندان ادویات کی ضرورت پیش نہین آئی
لیکن جہان کہین ضرورت ہوئی ہے ہندی اور انگریزی دونون ادویات کا استعمال بتایا
اور انگریزی ادویات کو مجبوری اسلیئے ترجیح دینی پڑی ہے کہ وہ ست اور جوہر اور سریع
التاثیر ہین اور آجکل ہین بہی عام اور ارزان - **ممد حیات** مین یہہ بہی ایک خوبی ہے
کہ نہ ایسی مختصر اور موجز ہے کہ ضروری مسایل فروگزاشت ہوگئے ہون اور نہ ایسی طویل
کہ پڑہنے والون کا جی اوکتا جاے - عبارت بہی نہایت سلیس ہے کہ بچے اور عورتین
بہی بآسانی سمجھہ سکتی ہین - ہر ایک مسئلہ جسکی طرف رغبت یا اوس سے نفرت دلائی گئی
ہے - اوس رغبت یا نفرت کے مفصل وجوہات اسلیئے بیان نہین کیئے گئے کہ اونکا تعلق
علم کیمیا کے ساتھہ تہا اور کیمیا بذات خود ایک نہایت وسیع اور فراخ علم ہے اگر اسکے
مسایل بیان کیئے جاتے تو اصل مقصود (عوام الناس کو حفظ صحت کے قواعد سے آگاہ
کرنا) فوت ہوجاتا - الحاصل **ممد حیات** ہندوستانیون کی حالت کے عین مطابق ہے
ممد حیات کے اخیر مقالہ مین **ہیضہ** کا بہی مختصر بیان کیا گیا ہے - اسکے مطالعہ سے معلوم
ہوجائیگا کہ اول تو یہہ بیماری بہت کم علاج پزیر ہے مگر پہر بہی بمقتضای بشریت علاج سے
قاصر نرہنا چاہیئے - اور یہہ بہی مین بیان کرچکا ہون کہ ایک ہی قسم کے علاج پر اکتفا
نہین کیجاسکتی - اس بیان سے معلوم ہوتا ہے کہ کالرا پلز جو میونسپل کمیٹیان تقسیم کرتی

ہین بے سود ہین۔ مگر ایسا نہین کمیٹیان مجبور ہین کہ وہ دیہات مین عین وقت پر اس سے زیادہ
مدد نہین دے سکتین۔ بیر الیقین تو یہہ ہے کہ اکثر متوسط درجہ کے آدمی شہر دن مین بہی اس مرض کا
عمدہ علاج نہین کر سکتے کیونکہ مختلف ادویات و دیگر سامان کا بہم پہونچانا آسان نہین اور
ہروقت ڈاکٹر کا حاضر رہنا بہی جو ظہور یا تبدیل علامات کے ساتہہ ہی نسخہ بدلے متعذر
ہے اسلئے بہتر ہے کہ بمجرد ظہور علامات ہیضہ مریض کو ہسپتال پہونچا دیا جاے اور اس
ننگ و عار کی کچہہ پروانہ کی جاے کہ لوگ کہین گے مریض لاوارث یا مفلس ہے کیونکہ زندگی
دوبارہ نہین آسکتی۔ ڈاکٹرون کو بہی چاہیے کہ ایمانداری کے ساتہہ دوا وغیرہ سے بیماری کی خبرگیری کرین

ممد حیات پہلی کتاب ہے جو دیسی زبان مین اپنے ہی دیس کی حفظان صحت پر لکہی گئی
ہے۔ ہر چند مین کیا اور میری تحقیقات کیا۔ تحقیقات کا نام لینا اہل یورپ ہی کے واسطے
زیبا ہے جو مرد میدان تحقیق و مبارز عرصہ تدقیق ہین اور جنکے پاس ہر قسم کے اسباب و وسایل
مہیا ہین۔ لیکن مینے اپنا اکیس سالہ تجربہ و مشاہدہ پیشکش ناظرین کر دیا ہے خواہ وہ کیسا ہی ہے
علت غائی اس خامہ فرسائی سے یہہ ہے کہ میرے ہموطن اس سے مستفید ہو کر اپنی
چندروزہ زندگی صحت و آرام و راحت کے ساتہہ بسر کرین۔ اور میرے فرزند ارجمند
نور بصر لخت جگر سعادت آثار بختیار رحمت جان برخوردار **محمد علیخان** اطال اللہ عمرہ
و زاد قدرہ کے ہاتہہ مین ایک دایمی یادگار رہے اور قادر مطلق اونکو اسپر عمل کرنے
کی توفیق عطا فرماوے اور وہ اپنی زندگی کا مرحلہ صحت و عافیت کے ساتہہ طے کرکے
اکتساب علوم و فنون مین مشغول رہین۔ اور نعمت لازوال کسب کمال سے مالا مال ہو کر
اپنے آبا و اجداد کا نام روشن کرین۔ اور باعث ناموری و موجب افتخار خاندان ہون

خاکسار زبدۃ الحکما حکیم احمد علیخان عفی عنہ لاہور

اشتہارات

معمول احمدیہ

یہ ایک طبی کتاب فن جراحی کے متعلق تین حصونمین منقسم ہے۔ پہلے حصہ مین اون امراض کا بیان ہے جو عام بدنمین پائے جاتے ہین اور کسی عضو کے ساتھہ مخصوص نہین۔ دوسرے دونون حصونمین وہ بیماریان ہین جو سرسے پاؤن تک کسی عضومین پائی جاتی ہین۔ کان۔ آنکھہ آلات تناسل۔ سنگ مثانہ کی امراض خصوصًا اس شرح وبسط کے ساتھہ بیان کی گئی ہین کہ ہر ایک بجاے خود ایک جداگانہ رسالہ ہے۔ معمول احمدیہ مبتدیون کے لئے ایک مستقل درسی کتاب اور منتہیون کے لئے عمدہ دستور العمل ہے۔ ڈاکٹری ویونانی دونون طریقون سے علاج بتایا گیا ہے۔ ہر ایک مرض کے ابتدامین عضو کی تشریح اور اوسکے افعال بیان کئے گئے ہین۔ مرض کی ایسی آسیان اور عام فہم علامتین بیان کی گئی ہین کہ ایک کم علم آدمی بھی بآسانی تمام تشخیص کر سکتا ہے۔ نتایج بھی ہر ایک مرض کے واضح لکھے ہین۔ ہر ایک مرض مین پہلے متعدد انگریزی سہل الوصول نسخے دئے ہین پھر یونانی اور ویدک کے نسخے جو کئی برسون سے تجربہ مین آچکے ہین۔ یہہ کتاب ڈاکٹرون کے لئے بھی ویسے ہی مفید ہے جیسی کہ یونانیون اور ویدکون کے لئے۔ ہر ایک عمل کے موقع پر تصویرین بھی دی گئی ہین۔ حتی المقدور انگریزی الفاظ سے احتراز کیا گیا ہے۔ اسکے مفید ہونے کی کئی ڈاکٹرون اور مستند طبیبون نے تصدیق کی ہے جو اسکے اخیر مین درج ہے قیمت حصہ اول عہ حصہ دوم عہ حصہ سوم عہ کل عہ

المشتہر زبدۃ الحکما حکیم احمد علیخان مصنف لاہور متصل کوتوالی